

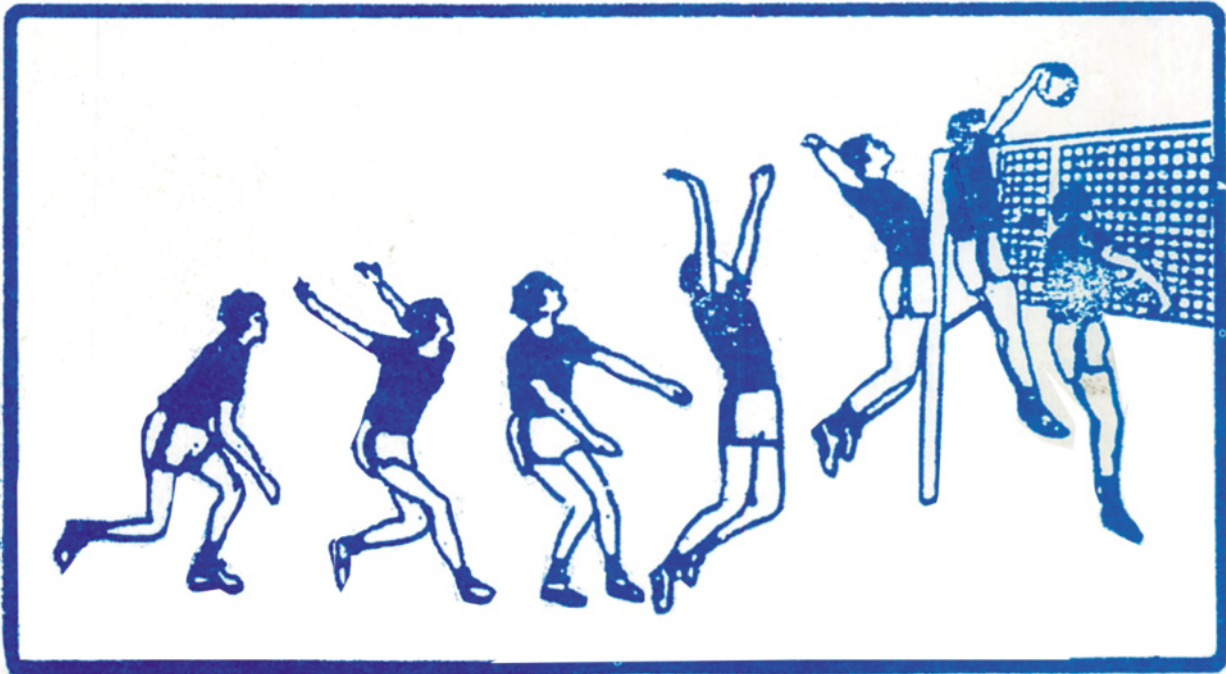


جمهورية السودان



التربية الرياضية

طلاب المرحلة الثانوية



بسم الله الرحمن الرحيم
جمهورية السودان
وزارة التربية والتعليم العام
المركز القومي للمناهج والبحث التربوي
- بحث الرضا -

التربية الرياضية

المرحلة الثانوية

تأليف :

دكتور : الغالى الحاج محمد - عميد كلية التربية جامعة غرب كردفان
الأستاذ : حسن الأمين أحمد - مستشار وزير التربية لولاية الخرطوم
الأستاذة : عواطف عثمان محمد خير - دراسات عليا تربية رياضية
الجامعة الإسلامية

مراجعة :

دكتور : شرف الدين ابراهيم عز الدين الداروتى - عميد كلية التربية
الرياضية - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

التصميم والاعخراج الفني : الاستاذ : ابراهيم الفاضل الطاهر

الجمع بالكمبيوتر : اشراقة فرح شريف

جميع حقوق الطبع والتأليف ملك للمركز القومي
للمناهج والبحث التربوي . ولا يحق لأي جهة، بأي وجه
من الوجوه نقل جزء من هذا الكتاب أو إعادة طبعه أو
التصرف في محتواه دون إذن كتابي من إدارة المركز
القومي للمناهج والبحث التربوي.

الناشرون :

الطابعون :

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٧٩٣

المحتويات

الصفحة	الموضوع
	• المقدمة
١	• الفصل الأول : أهمية النشاط البدنى في حياة الإنسان
٩	• الفصل الثاني : كرة القدم
٢٧	• الفصل الثالث : كرة السلة
٤٦	• الفصل الرابع : الكرة الطائرة
٦٣	• الفصل الخامس : كرة اليد
٧٤	• الفصل السادس : تنس الطاولة
٩٢	• الفصل السابع : الألعاب الشعبية
١٠٠	• الفصل الثامن : إصابات الملاعب والإسعافات الأولية
١٠٧	• الفصل التاسع : تنظيم الدورات الرياضية والرحلات والمعسكرات
١١٩	• الفصل العاشر : الألعاب الاولمبية الحديثة

المقدمة

هذه أول محاولة في السودان لوضع كتاب منهجى في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية وفقاً للمنهج الجديد الذي يهدف إلى تمليك الطلاب قدراً مناسباً من الثقافة العامة في العلوم المختلفة .

وقد قصدنا من هذا الكتاب أن نوفر مادة ثقافية في مجال التربية الرياضية تساعد الطلاب والطالبات على معرفة المهارات الأساسية لكل لعبة والقوانين التي تحكمها حتى يستطيعوا ممارسة هذه الألعاب وهم على دراية تامة بجوانبها المختلفة كما يوفر الكتاب بعض المعلومات الرياضية الضرورية لشريحة مقدره من الطلاب والطالبات الذين لا يستطيعون ممارسة النشاط الرياضى ولكنهم يستطيعون من خلال اطلاعهم على محتويات هذا الكتاب من اكتساب الميول السليمة والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضى مما يدفعهم لتشجيع زملائهم القادرين على ممارسة هذا النشاط بروح رياضية عالية .

كما نود أن نلفت نظر الأخوة المعلمين والمعلمات إلى أن محتويات هذا الكتاب مكتملة لمحتويات مرشد المعلم في التربية الرياضية .

وبما أن هذه المحاولة هى الأولى من نوعها فنرجو من الإخوة المعلمين موافقتنا بأرائهم ومقترحاتهم لتتقيد وتعديل الكتاب في الطبعات القادمة إن شاء الله .

نرجو من الله أن يوفقنا لما فيه خير هذه الأمة

المؤلفون

الفصل الأول

الفصل الأول

أهمية النشاط البدني في حياة الإنسان

(١-١) أهمية النشاط البدني في ظروف الحياة الحديثة :

نظراً لظروف الحياة العصرية ، فقد قل النشاط البدني للإنسان نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل الذي أدى إلى تسهيل كثير من الأعمال البدنية التي كان يقوم بها من قبل ، وحيث إن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط الحركي سواء لتتمية وظائفه الحيوية والحركية أو للمحافظة عليها في مستوى عال ، فإن التربية الرياضية يجب أن تقوم بدورها في هذا المجال ، لكي توفر للجسم النشاط البدني المنظم الذي يعمل على المحافظة على حيويته ونشاطه . فمما لا شك فيه أن من يمارس النشاط البدني بانتظام يمتاز بصحة عالية تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة سواء في عمله أو حياته بسهولة كما تجنبه الإصابة بكثير من الأمراض .

(٢-١) النشاط البدني وحياة الإنسان :

نحن نؤمن بأن الأعمار بيد الله سبحانه وتعالى ، وأن لكل أجل كتاب ولا توجد دراسات علمية ثابتة تؤكد أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تؤدي إلى زيادة العمر . فهناك عوامل أخرى كثيرة تتسبب في الوفاة ، وقد يكون لها تأثير في عدم الحصول على نتائج سليمة مثل حوادث السيارات ، الحروب وكذلك الأمراض المعدية التي قد تفكك بالكثيرين في أي عمر .

ويؤدي النشاط البدني المنتظم إلى زيادة استمتاع الإنسان بحياته ، ومن الطبيعي أن الإنسان الذي يستطيع القيام بمتطلبات الحياة بجهد بدني أقل وعدم شعور سريع بالتعب تكون نوعية حياته أفضل ، وتنعكس صورة ذلك في سهولة صعوده السلم ، وعدم عنائه في حمل حقيبة ثقيلة ، أو جريه للحاق بوسيلة المواصلات ، أو في ممارسة السباحة ، أو لعبة التنس ، أو ركوبه الدراجة .

(٣-١) ممارسة الرياضة والوقاية من الأمراض :

إذا كان تعريف المرض هو : اختلال في الوظائف الطبيعية الفسيولوجية لعضو أو أكثر من أعضاء الجسم ، فإنه يمكن القول أن الانتظام في ممارسة

النشاط البدني يؤدي إلى رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة المناعة ضد الاختلال الوظيفي أو المرض .

(١-٤) الرياضة والصحة البدنية :

الرياضة شئ مرح ، توفر فرصاً أفضل للصدافة والترويح الأمر الذي يؤدي إلى إزالة التوتر والاكتئاب ، ويساعد على الصفاء الذهني والتفكير المتزن الوائق .

ومن أفضل وأسهل أنواع الرياضة التي تحقق كل هذا ٠٠٠ المشى - الجري البطئ - السباحة - ركوب الدراجة العادية والثابتة .
كما يجب أن تراعى تناول الغذاء المتوازن السليم الذي يضمن لك الصحة والعافية وهو الذي يحتوي على عناصر الغذاء الأربعة الآتية :

- مجموعة الألبان .
- مجموعة اللحوم .
- مجموعة الخضروات والفاكهة .
- مجموعة القمح (الخبز) .

وأحذر ارتداء الملابس النايلون أو المصنوعة من البلاستيك أو الملابس الثقيلة أثناء التدريب فلن يساعد هذا على التخسيس ، لأن ما تفقده في الحقيقة أثناء التدريب بهذه الملابس هو كمية الماء التي يحتاج إليها جسمك هذا علاوة على أن نوعية هذه الملابس تمنع تبخر العرق وتحول دون تبرد الجسم فترتفع درجة حرارته ويصاب الشخص بالإرهاق في وقت قصير وقد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم وجفاف الجسم والتهاب الجلد .

- واعلم أن حمامات البخار (الساونا) : تساعد على تنشيط الدورة الدموية ولكنها لا تزيل السمنة فهي مجرد وسيلة لرفع درجة حرارة الجسم فيتسبب عرقاً ويعطيك إحساساً أو إمتاعاً وهمياً بنقصان الوزن .
والحقيقة العلمية أن الدهون لا تخرج مع العرق ولا تذوب بالحرارة .
- كما أن الحزام الهزاز والتدليك وما شابه ذلك لا علاقة له بإزالة السمنة فهي قد تكون مفيدة في تنشيط الدورة الدموية وإزالة الآلام العضلية ولكنها لا تؤثر على الوزن ولا تزيل الدهون .

▪ وأخيراً يجب أن نعرف أن إزالة الدهون من منطقة معينة من الجسم مثل الأرداف فقط لا جدوى منه .

فالجسم وحدة واحدة ، وعندما يزداد الوزن يزداد من أسفل لأعلى أي من الرجلين ثم الوسط ثم الصدر ثم الوجه وعندما ينقص الوزن فإنه يتم بطريقة عكسية أي من الوجه ثم الصدر فالوسط فالرجلين .

(١-٥) غذاء الرياضيين :

اعتاد كثير من الرياضيين على تناول وجبة غذائية تقليدية قبل المباراة مكونة من : لحم - خضار مسلوقة - سلطة خضراء - أرز أو خبز ٠٠٠ وهذه الوجبة وإن كانت غنية بالبروتينات فهي ليست غنية بالكربوهيدرات . وغذاء الرياضيين عامة يجب أن يكون جزءاً من برنامج إعدادهم لأن أي خلل في الغذاء قد يؤثر بشكل حاد على مستوى أدائهم وقدراتهم على البذل والعطاء المطلوب منهم ، لذا يجب أن يكون برنامج الغذاء شاملاً لعناصر الغذاء التالية :

البروتينات - الكربوهيدرات - الدهون - الأملاح المعدنية - الفيتامينات - الماء . وأهمية الماء في أنه يشكل ٤٠٪ إلى ٦٠٪ من وزن العضلات ويحتاج الشخص يومياً إلى حوالي ٢,٥ لتر ماء .

وحاجة الرياضي لتنظيم غذائه قبل البدء في التدريب الشاق وخاصة قبل المباريات مسألة حيوية حتى يتمكن من بذل الجهد المطلوب في التدريب والمباريات .

والوجبات الغذائية قبل المباريات يجب أن تتضمن عناصر الغذاء التي توفر الطاقة اللازمة لبذل المجهود مع مراعاة القواعد الأساسية التالية :

- ❖ الامتناع عن شرب اللبن كامل الدسم قبل المباراة لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون .
- ❖ العناية بشرب السوائل قبل المباراة وخاصة في المناخ الحار ويتناول اللاعب من كوبين إلى ثلاثة أكواب قبل المباراة بثلاث ساعات .
- ❖ تناول السوائل أثناء المباراة عند الحاجة وإذا أتيح له ذلك في فترات الراحة .
- ❖ الابتعاد أو الإقلال من شراب الشاي والقهوة والكاكاو والكولا في يوم المباراة على الأقل ، لإضرارها بالجهاز العصبي .

وإذا كان الهدف الأول للوجبة قبل المباراة هو توفير الطاقة فإن الهدف الثاني هو توفير السوائل التي تحول دون حدوث جفاف للخلايا خاصة في المناخ الحار .

(٦-١) وجبة الرياضيين قبل المسابقات :

قواعد عامة :

- (١) تجنب تناول الطعام قبل المنافسة بأربع ساعات تقريباً .
- (٢) بالنسبة للمشاركين في المنافسات التي تطول فترتها الزمنية عن ٣٠ دقيقة يجب أن يتناولوا وجبة تحتوي على كمية مناسبة من الكربوهيدرات .
- (٣) بالنسبة للاعبين المنافسات التي فترتها الزمنية ٣٠ دقيقة يمكنهم تناول أي غذاء حسب ما تعودوا بشرط أن يكون هذا الغذاء سهل الهضم .
- (٤) يتسبب الشعور بالقلق والخوف من المنافسة أحياناً في اضطراب عملية الهضم وفي هذه الحالة يجب أن يتناول هؤلاء اللاعبون وجبة خفيفة من الطعام الذي يتقنون فيه ويرتاحون إليه من ناحية سهولة الهضم .
- (٥) لا يعتبر البروتين مصدراً أساسياً للطاقة خلال النشاط الرياضي وينصح به كنوع من الغذاء قبل المنافسة بهدف إنتاج الطاقة .

(٧-١) الرياضة والصوم :

من منطلق أن الدين الإسلامي الحنيف أباح الإفطار في شهر رمضان للمرضى والمسافرين فقط فماذا عن هؤلاء الذين هم في حاجة إلى مزاوله النشاط الرياضي للحفاظ على الصحة العامة أو بناءً على تعليمات الطبيب والإجابة هنا من شقين :

الأول : الممارسون :

إن القاعدة الأساسية للموضوع تقوم على أن الأشخاص المزاولين بانتظام للنشاط الرياضي يحدث لهم التكيف الذي يصاحب التدريب الرياضي ويؤدي إلى تغيرات فسيولوجية تساعد على الاستمرار في التدريب دون أي ضرر ، فالعمليات الكيميائية التي تحدث أثناء التدريب أو النشاط وخاصة إنتاج واستغلال الطاقة تعتمد على استهلاك الدهون المخترنة بالجسم بعد فترة وجيزة

من بدء التدريب مما يساعد على الاستمرار في القيام بالمجهود بطاقة عالية ، كما أن العرق الذي يخرج منه يكون في معظمه ماء لا يحتوي على كثير من الأملاح المعدنية .

الثاني : غير الممارسين

بالنسبة للأشخاص الذين يبدأون لأول مرة أو غير المنتظمين ويريدون مزاوله الرياضة في أيام الصيام ، فإنه إبتداء يمكن أن يمارسوا نشاطهم بعد الإفطار وبشرط أن يكون الإفطار خفيفاً نوعاً ما ، ويبدأون في ممارسة الرياضة بعد ساعتين على الأقل . ويمكن أن يستكملوا السعرات الحرارية التي يحتاجونها بعد التدريب إلا إذا كانوا يرغبون في إنقاص أوزانهم فتلك هي الفرصة في الإقلال من الطعام وخاصة الحلويات والمواد الغنيه بالسعرات الحرارية .

أما بالنسبة للرياضيين الذين يستعدون ويشتركون في مسابقات ومنافسات رياضية باعتبار أن القاعدة الصحيحة والصحية أن ينزل اللاعبون أرض الملعب والمعدة خالية تقريباً من الطعام كلما أمكن لأن عملية الهضم أساساً تحتجز كمية من الدم في منطقة الجهاز الهضمي مما يؤثر على كمية الدم المتجهة إلى الأطراف وعلى ذلك لا ضرر من التدريب أثناء فترة الصيام ، مع الأخذ في الاعتبار توفير السعرات الحرارية والسوائل اللازمة للمحافظة على وزن اللاعب وحيوية أنسجته أثناء فترة الإفطار .

من كل ما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي أثناء فترة الصيام لا ضرر منه على الرياضيين نظراً لتكيفهم بشكل أفضل وإذا حدثت مشاكل فإنها قد تحدث في الأيام الأولى للصيام حتى يتم التكيف لمواعيد الطعام الجديدة .

(١٠-٨) التغذية والنشاط الرياضي :

كثير الحديث عن نوعية الغذاء التي يحتاج إليها الشخص العادي ، إلا أن الأبحاث التي أجريت على نوعية الغذاء التي يحتاج إليه الرياضي ما زالت قليلة بالإضافة إلى أنه ما زالت هناك عوامل غذائية كثيرة غير معروفة رغم أنها تؤدي دوراً هاماً في أداء اللاعب المثالي .

مقدار السعرات اللازمة للرياضي :

يستخدم السعر الحراري كوحدة قياس للطاقة وهو ما يعرف باسم كالوري Calory وهو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية تحت ظروف معينة . وتصل كمية السعرات المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين ١٧٠٠ - ٣٠٠٠ سعر حراري في اليوم للشخص صغير السن ، ويقل هذا المقدار للأصغر سناً والأكثر نشاطاً . ويحتاج الرياضي إلى كمية إضافية تتراوح ما بين ٤٠٠ - ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب ، وتتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين والمنافسة .

ويحتاج تدريب لاعبي السرعة ومسابقات الميدان إلى كمية قليلة من السعرات الحرارية بينما تتضاعف كمية الطاقة التي يحتاج إليها لاعبو الجري مسافات طويلة والسباحة .

وهناك بعض الدراسات التي أثبتت أن زيادة تناول البروتين يزيد حجم العضلات للاعبين رفع الأثقال ولاعبين الرمي والمصارعين ، غير أن معظم البروتين الزائد ينشطر ويفقد النتروجين مع العرق والبول ، وباقي مكونات البروتين تتحول إلى دهون .

وبصفة عامة ، يعتبر البروتين الحيواني أفضل من النباتي لأنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية . وهذا لايعني أن الغذاء الذي لا يحتوي على البروتين الحيواني ليس كاملاً من ناحية البروتين ، فاحتواء هذا الغذاء على مزيج من البروتينات من خضروات وبقول مختلفة يجمع الأحماض الأمينية الأساسية . وهذا يفسر عدم ظهور علامات نقص البروتين لدى الأشخاص النباتيين الذين لا يتناولون اللحوم في نظامهم الغذائي .

يعتمد كثير من الرياضيين على الغذاء الغني بالكربوهيدرات لإنتاج الطاقة بصورة سريعة ، وقد أثبتت الدراسات أن الوجبة الغنية بالكربوهيدرات لا تقتصر أهميتها على سباقات التحمل فقط إذ أن معظم الأنشطة الرياضية التي تتميز بشدة الأداء والتي تليها فترات راحة تحتاج أيضاً إلى المواد الكربوهيدراتية ، ولكن يجب أيضاً - ونحن نتناول هذا الجانب - أن نصح خطأ شائعاً يقع فيه الكثيرون ألا وهو تناول السكر والعسل قبل السباقات

القصيرة - فقد ثبت أن كمية السكر التي يتناولها بعض اللاعبين قبل سباقات المسابقات القصيرة ليست بذات قيمة وليس لها تأثير على الأداء حيث أن هذه المواد السكرية لا يتم استخدامها خلال هذه الأنشطة كمصدر للطاقة لأنه من المعروف أن نظام الطاقة لهذه الأنشطة يعتمد على التمثيل الغذائي اللاهوائي .

وقد أكدت الدراسات لكثير من الباحثين أهمية الغذاء الغني بالكربوهيدرات لسباقات المسافات الطويلة مثل الماراثون ، اختراق الضاحية ، المشي ، الدراجات ، السباحة ، حيث وجد أن تناول الغذاء الغني بالكربوهيدرات لعدة أيام قبل المنافسة في سباقات التحمل له تأثير إيجابي على الأداء ويؤثر هذا النظام الغذائي تأثيراً إيجابياً إذا ما صاحبه اتباع نظام معين للتدريب قبل المنافسة بأسبوع ، ومن المفيد أن يقوم اللاعب بتناول وجبات منخفضة في كمية الكربوهيدرات لمدة ثلاثة أيام ثم يلي ذلك تغيير في نظام الغذاء لكي يزيد من كمية الكربوهيدرات حتى يوم المسابقة .

الفصل الثاني

الفصل الثاني

كرة القدم

(٢ - ١) المقدمة :

هذه اللعبة تزداد كل يوم شعبية وهي معروفة لدى الجميع وتمارس في كل أنحاء العالم ولها جمهور كبير من المشجعين .
ومن أهم عناصر تطويرها في السودان اتباع الطرق والأساليب العلمية في التدريب واكتساب المهارات الأساسية الفنية والوقوف على استراتيجياتها وتكتيكاتها وخططها الهجومية والدفاعية . والمحيط المدرسي يمثل المكان المناسب لتحقيق هذه المقاصد وبخاصة في مرحلة التعليم الثانوى حيث تتبلور المهارات وتتنضح ، ويجب التدرج في مهاراتها والأحاطة بقانونها ويؤسس ذلك على ما درس في مرحلة التعليم الأساسى وخاصة الحلقة الثالثة في الصفين السابع والثامن .

(٢ - ٢) ملعب كرة القدم :

(أ) الأبعاد :

يكون الملعب مستطيلاً طوله من (٩٠ - ١٢٠) متراً ويسمى خط التماس، وعرضه من (٤٥ - ٩٠) متراً ويسمى خط المرمى .
في المباريات الدولية تكون أبعاد الملعب طولاً (١٠٠ - ١١٠) متراً وعرضاً (٦٤ - ٧٥) متراً . (انظر الشكل (١))

(ب) التخطيط :

يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن ١٢ سم على ألا تكون محفورة أو بارزة.

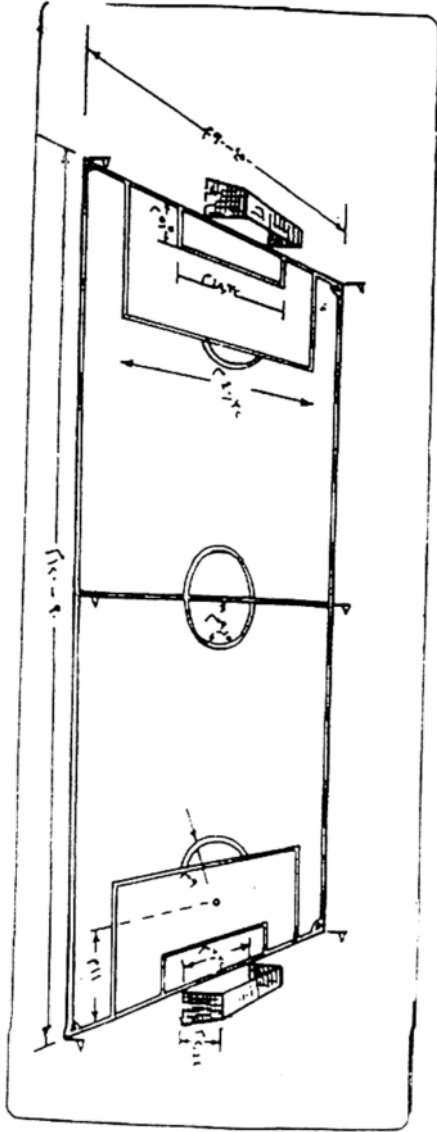
توضع في كل من أركان الملعب الأربعة راية مثبتة على قائم طرفه الأعلى غير مدبب ولا يقل ارتفاعه عن ١٥٠ سم ، كما يجوز أن توضع رايتان على قائمين مماثلين على بعد لا يقل عن متر واحد خارج خطي التماس على جانبي الملعب على امتداد خط المنتصف.

يرسم خط المنتصف عبر الملعب ويبين وسط الملعب بعلامة مناسبة تكون مركزاً لدائرة نصف قطرها ٩,١٥ متراً .
(ج) المرميان :

(يوضع المرميان في منتصف كل من خطي المرمى)

يتكون المرمى من قائمين رأسيين المسافة بينهما ٧,٣٢ متراً من الداخل وارتفاع كل منهما ٢,٤٤ متراً ويصل بينهما من أعلى عارضة تكون مع كل قائم زاوية قائمة . يجب ألا يزيد عرض أو سمك كل من القائمين والعارضة عن ١٢ سم وبحيث تكون العارضة والقائمان بنفس السمك ، تثبت شبكة في القائمين والعارضة والأرض خلف المرمى ولا بدّ من أن يلاحظ أنها مثبتة بإحكام وبشكل يسمح بوجود مكان فسيح مناسب لحارس المرمى .

يصنع قائمًا وعارضة المرمى من الخشب أو المعدن ، ويجوز أن تكون مربعة أو مستطيلة أو مستديرة أو نصف مستديرة أو بيضية الشكل .



شكل رقم (١) : ملعب كرة القدم

(د) الشباك : شكل (٢)

تصنع الشباك من القنب أو الجوت أو النايلون .
(على أن تكون في نفس سمك خيوط القنب أو الجوت) .

(هـ) منطقة المرمى :

ترسم أمام كل مرمى عند نقطة على بعد ٥,٥ متراً من جانب قائم المرمى الداخلي وعلى خط المرمى يرسم خط عمودي طوله ٥,٥م وكذلك يرسم مثل هذا الخط من الجهة الأخرى من قائم المرمى الأخر ، يوصل بين هذين الخطين بخط مواز لخط المرمى وتسمى المسافة المحصورة بين هذه الخطوط بمنطقة المرمى .

(و) منطقة الجزاء :

ترسم أمام كل مرمى عند نقطة على خط المرمى وعلى بعد ١٦,٥ متراً من جانب قائم المرمى الداخلي يقام خط عمودي طوله ١٦,٥ متراً . وكذلك يقام خط مماثل من جهة قائم المرمى الأخر - يوصل بين الخطين وتسمى المسافة المحصورة بين هذه الخطوط بمنطقة الجزاء .

(ز) نقطة الجزاء :

من نقطة منتصف خط المرمى بين القائمين يقام خط عمودي وهمي طوله ١١ متراً وعند نهايته توضع علامة واضحة بالجير تؤخذ من عندها ركلة الجزاء ، يرسم قوس دائرة مركزها نقطة الجزاء ونصف قطرها ٩ أمتار بحيث يرسم القوس خارج منطقة الجزاء .

(ح) المنطقة الركنية :

يرسم على كل ركن من أركان الملعب ربع دائرة مركزها نقطة راية الركن وقطرها متر واحد .

(ط) يرسم خط يسمى خط المصورين خلف خطي المرمى على مسافة مترين على الأقل من قائم الراية الركنية ويمتد إلى نقطة تبعد ٣,٥ متراً على الأقل خلف تقاطع نقطة تقاطع خط المرمى مع الخط الذي يحدد منطقة المرمى ، ثم يمتد إلى نقطة واقعة على مسافة لا تقل عن ٦ أمتار خلف كل قائم مرمى .

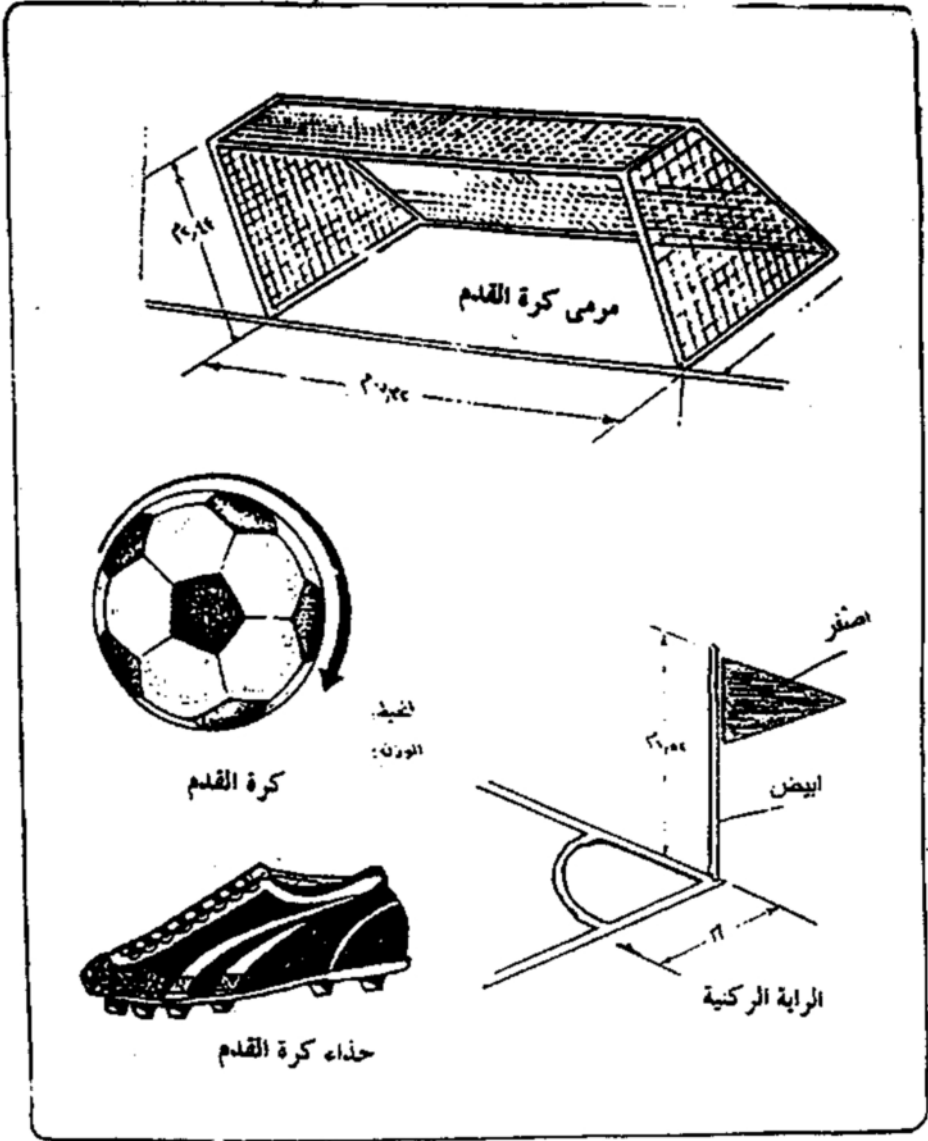
(ى) كرة القدم : شكل (٢)

الكرة يجب أن تكون كروية الشكل ، وغلافها الخارجي من الجلد أو أي مادة أخرى معتمدة ، محيط الكرة لا يزيد عن ٠,٧١ من المتر ولا يقل عن ٠,٦٨ من المتر . وزن الكرة عند بدء المباراة لا يزيد عن ٤٥٣ جراماً ولا يقل عن ٣٩٦ جراماً .

ضغط الهواء داخل الكرة من (٠,٦ - ٠,٧) ضغط جوي .

(ك) حذاء كرة القدم : شكل (٢)

يكون من الجلد وله مساطر أو أرباز . تكون الأرباز من الجلد أو الكاوتشوك أو البلاستيك أو الألمنيوم . ويجب أن تكون مستديرة ولا يقل عن ١/٣ بوصة عرضاً و ٣/٤ بوصة طولاً على الأقل . يكون عدد الأرباز ١٠ في كل حذاء .



شكل (٢): مرمى كرة القدم ، وكرة القدم ، والراية الزاوية وحذاء كرة القدم .

(٢ - ٣) المهارات الأساسية في كرة القدم :

(٢ - ٣ - ١) امتصاص الكرة بالمشط : شكل (٣) :

ترفع القدم الكاتمة إلى أعلى قليلاً وإلى الأمام باتجاه الكرة ويتجه المشط إلى أعلى إذا كانت الحركة ستنم بمشط القدم من أسفل بينما يبقى أفقياً إذا كانت الحركة ستنم بمشط القدم من الجانبين الداخلي أو الخارجي أو بمشط القدم من أعلى ، وتتم هذه الحركة بعد أخذ وضع الاتزان ؛ وفي اللحظة التي تلامس فيها الكرة الأرض تكون القدم قد أطبقت عليها بخفة دون تصلب أو توتر ، بحيث تدفع الكرة إلى الأمام قليلاً لمتابعة لعبها .

(٢ - ٣ - ٢) امتصاص الكرة بالفخذ : شكل (٣)

وهي من الطرق الناجحة لايقاف الكرة نظراً للجزء العضلي الذي تتم بواسطته حركة كتم الكرة مما ينتج امتصاصاً صحيحاً لصدمة هبوط الكرة . وتؤدي الحركة برفع الرجل الكاتمة بحيث تنثني الركبة ليصبح الفخذ في وضع أفقى بالنسبة للأرض .

ويجب أن يتبع حركة كتم الكرة وامتصاص قوتها ، حركة أخرى سريعة (ضرب/تمرير/محاورة) حتى لايتترك مجال لامتصاص الكرة من قبل الخصم .

(٢ - ٣ - ٣) امتصاص الكرة بالصدر :

(أ) بأسفل الصدر :

وتستخدم غالباً لكتم الكرة بعد ارتدادها عن الأرض . وتؤدي بأن يقوم اللاعب بثني الجذع للأمام قليلاً مع حركة جذب لعضلات بطنه للداخل حتى يتيح للكرة امتصاص الاصطدام بأسفل الصدر وأعلى البطن في جزء يسهل امتصاص الصدمة ويدفع الكرة للسقوط أمام الجسم بخفة تمهيداً لأداء الحركة التالية بينما تتحرك الذراعان المتباعدتان بجانب الجسم ، إلى الأمام ، ويجب التدريب عليها باستمرار حتى لا تصطم الكرة بالذراعين نتيجة لسوء تقدير المكان الذي ستنزل فيه الكرة .

(ب) بأعلى الصدر :

وتتطلب مقدرة فائقة على امتصاص الصدمة وتستقبل الكرة أسفل الذقن مباشرة بحيث يقوم الصدر بحركة رجوعية إلى الخلف لحظة وصول الكرة ، مع ثنى الركبتين قليلاً للمساهمة في عملية امتصاص الصدمة . وفي حال أداء هذه الحركة مع الوثب يجب أن يكون الوثب إلى الخلف قليلاً وأن يكون توقيت لمس الكرة للصدر في لحظة الهبوط حتى يساعد ذلك على امتصاص الصدمة .



شكل (٢) : امتصاص الكرة بالمشط والفخذ والمعدة

(٢ - ٣ - ٤) التمرير للزميل أو التصويب على الهدف : شكل (٤)

إن الدقة في التمرير إلى زميل ثابت أو متحرك تساعد على حفظ المجهودات لتبذل في الظروف المناسبة في انتقال الكرة حتى إحراز الهدف وهو الغاية من التنافس .

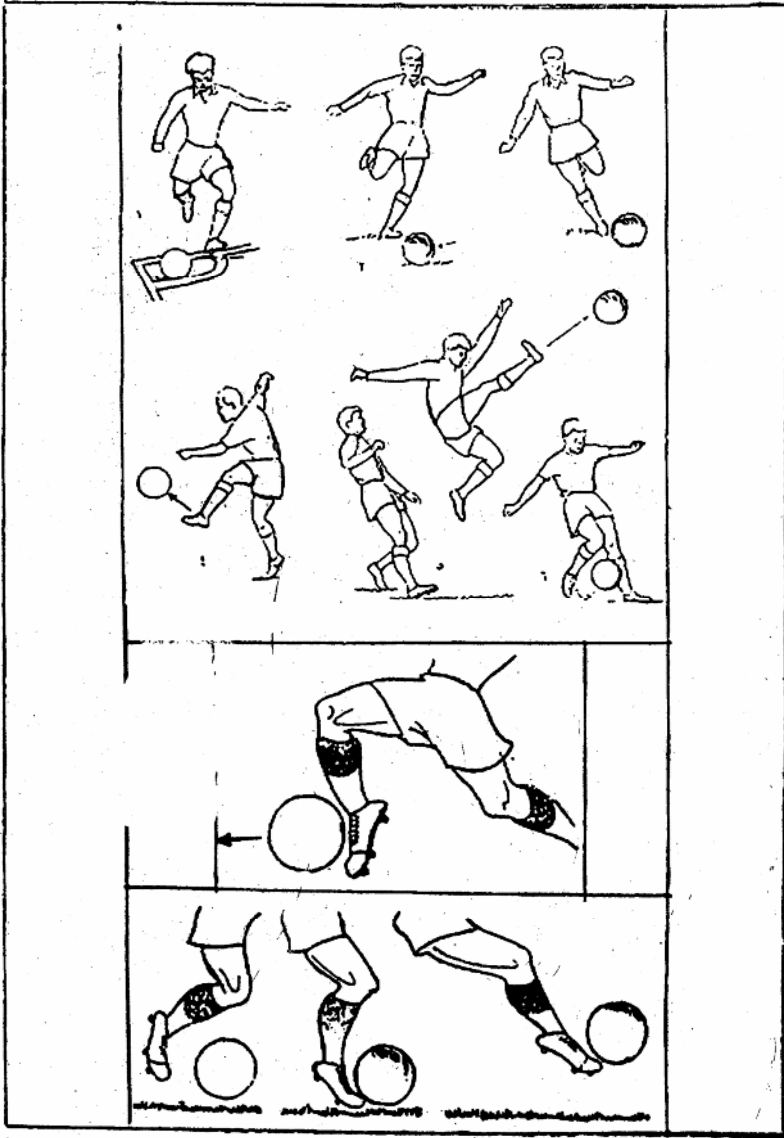
والتمرير إلى زميل يعادل في أهميته التصويب نحو المرمى إذ أن كلا منهما متمم للآخر ومكمل له . إذ أن كرة القدم تعتمد على تمرير الكرة بين اللاعبين حتى ينجح أحدهم في التصويب نحو المرمى من المكان المناسب . هذا التبادل المستمر للكرة هو الذي يعطى اللعبة رونقاً وإثارة .

ويجب أن يتقن اللاعب ضرب الكرة بكلتا قدميه وبجميع أجزاء القدم . وأحسن طريقة لأداء عملية الضرب هي الضربة العادية وأكثرها استعمالاً سواء للتمرير أو التصويب . وأهم الضربات هي :

- ١- العادية بالمشط
- ٢- بداخل القدم
- ٣- بخارج القدم
- ٤- الطائرة
- ٥- النصف طائرة
- ٦- الممسوكة
- ٧- بخلف العقب .

(٢ - ٣ - ٥) التصويب : شكل (٤)

إن الهدف من إجادة التصويب - بمختلف طرقه وأنواعه - هو تصويب الكرة نحو المرمى بقوة ودقة . بحيث يصعب صدها . وأنسب طرق التصويب ما يؤدي بواسطة الضربة العادية (بالمشط) وتأمين أهم عنصرين هما الدقة والقوة لتحقيق الهدف . والتمرينات البدنية هي أهم عنصر لاكتساب الثقة أما الحصول على الدقة فيأتى عن طريق المران والتصويب على مربعات أو أطواق أو نقاط على حائط .



شكل (٤) : التمرير والتصويب .

(٢ - ٣ - ٦) اللعب الجماعي المنظم :

كرة القدم لعبة جماعية وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ، ويتوقف نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ، التي يتوقف مدى فاعليتها على الإتقان الصحيح لعدد من المهارات نسميها المبادئ الأساسية . ولكن إتقان هذه المبادئ ليس كل شيء ، ولا هو غايه في ذاته ، ولكن هذا الإتقان يصبح عديم الفائدة إذا لم يوضع في خدمة فريق متعاون متفاهم ، بحيث تتسجم تصرفات اللاعبين في جميع المراكز التي يحتلونها ، لتخدم العمل الجماعي الذي يقوم به الفريق ، بحيث يتحقق الغرض ، الذي من أجله تعمل مجموعة متفاهمة باستغلال أقصى ما يمكن من الإمكانيات التي يملكها الأحد عشر لاعباً من حيث :

الإمكانيات الفردية ، والمميزات الشخصية ، والمستوى الفني كمجموعة ، المميزات الخاصة بالفريق المضاد ، أهمية المباراة ، وطبيعة أرض الملعب ، حالة الطقس ، اللياقة البدنية للاعبين ، وجود الانسجام والتفاهم بينهم .

إن اختيار خطة اللعب ، يتوقف إلى حد كبير على هذه العوامل التي تتغير وتختلف حسب الظروف الزمانية والمكانية . فخطط اللعب تتغير باستمرار لتناسب متطلبات هذه الظروف ، أما الذي لا يتغير فهو أسلوب الفريق ، وهو انعكاس لتوجيهات المشرف على الفريق ، لتقاليد الهيئة التي يلعب الفريق باسمها ، واختيار خطط اللعب يبني على الأسلوب الذي يتبعه في لعبة ، مع الإشارة إلى أن هذا الأسلوب يتطور بما يناسب الظروف الخاصة .

إن مدرب الفريق ، هو الذي يضع خطط اللعب ، وعلى أفراد الفريق أن يحسنوا معرفتها وتنفيذها ، إذ أن دور كل منهم محدود ومعروف ، ونجاح الفريق وتقدمه وانتصاره ما هو إلا تطبيق صحيح ولبق ومرن لخطط اللعب الموضوعية .

وخطط اللعب لها قواعد أساسية أصبحت معروفة لدى جميع من يمارسون لعبة كرة القدم ، لأنها ثمرة التطورات التاريخية للعبة . وهذه القواعد يجب أن تحترم وتؤخذ بعين الاعتبار لأنها جوهر لعبة كرة القدم نفسها وتطبيق لروح قانونها .

هذه الخطط ترتكز على أساسين مهمين هما " الدفاع والهجوم "

(٢ - ٣ - ٧) الدفاع :

فن الدفاع يساوى في أهميته فن الهجوم ، إذ أنه مهما يكن الفريق سريعاً ماهراً في إصابة الهدف ، فإن هذا سيكون عديم الجدوى إذا لم يستطع صد محاولات الفريق المضاد من الاقتراب نحو المرمى وإصابته مرات تتساوى أو تزيد عن إصابته لرمى الفريق المضاد .

ولهذا فإن كثيراً من المدربين يعطون للدفاع أهمية أكبر مما يعطونه للهجوم ، وحجتهم في ذلك أن الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ، بحيث يفوت على الفريق المضاد فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه .

ونتيجة التطورات الحديثة للعبة جعل خطط الدفاع تتركز على :

- الدفاع عن المنطقة التي يحتمل التصويب منها .
- عدم استعمال المراقبة الفردية الضاغطة .

وتعتمد جميع خطط الدفاع على ثلاثة طرق رئيسه هي :

- ١- الدفاع رجل لرجل .
- ٢- الدفاع عن المنطقة .
- ٣- الدفاع المختلط .

(٢ - ٣ - ٨) الهجوم :

فن الهجوم يعتمد في أساسه على الإمكانيات الفردية للاعبى الفريق من جهة ، وعلى التفاهم والتعاون بينهم من جهة ثانية والتقدير الصحيح والتصرف الحسن ، من قبل اللاعب كثيراً ما يغنى عن قوة التصويب وشدته . فاللاعب الناجح هو الذي يستطيع تكييف اللعبة بما يتفق والظروف التي تقابله أثناء اللعب .

والفريق الذى يتكون من أفراد يتقنون جميعاً أصول استقبال الكرة وتمريرها ولعبها بالرأس وتصويبها والمحاورة بها ، ويعرف أساليب الخداع والمراوغة ، يستطيع بسهولة أن يقلب الموقف لصالحه ، وينتقل بسرعة من فريق مدافع إلى فريق مهاجم ذى معنويات مرتفعة وثقة كبيرة وهذه أولى عناصر الفوز .

ويتخذ الفريق موقف الهجوم ، عندما تصبح الكرة في حوزته ، هذا الوضع يمر بثلاث مراحل متلاحقة متصلة : السيطرة على الكرة ، ثم التهيئة وأخيراً التنفيذ . وتنظيم عمليات الهجوم تتأثر بعدة عوامل منها :

- ١- خطة الهجوم المتفاهم عليها .
- ٢- وضع الدفاع الذي أتاح اقتناص الكرة .
- ٣- ظروف ومكان اقتناص الكرة .
- ٤- طريقة دفاع الفريق المضاد .
- ٥- الإمكانيات الفردية للاعبين المشتركين في عملية الهجوم .
- ٦- التوقيت السليم والتقدير الصحيح لأداء الحركات .
- ٧- التفاهم والتعاون الجماعي .

(٢ - ٤) الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها الفريق :

- ١- الفريق الذي يسيطر على الكرة ، يسيطر على المباراة .
- ٢- يجب أن يحسن اللاعب اللعب بدون كرة (يتخذ المراكز الصحيحة - يتخلص من المراقبة .)
- ٣- تمرير الكرة أفضل بكثير من المحاورة بها (الكرة دائماً أسرع من اللاعب) .
- ٤- يجب تجنب إضاعة الكرة (المبالغة في تبادلها) .
- ٥- في الهجوم يجب التصميم أولاً ثم التنفيذ .
- ٦- تأدية المحاورة إلى الجهة اليمنى ثم التمرير إلى الجهة اليسرى والعكس .
- ٧- يجب متابعة مراقبة الكرة بعد التمرير .
- ٨- معرفة تغيير سرعة التحرك الفردى والجماعى ضرورية في عمليات الهجوم .
- ٩- يجب على اللاعب حماية زملائه المشتركين في عملية الهجوم .
- ١٠- حشد منطقة الهجوم بعدد من المهاجمين أكبر من عدد المدافعين .
- ١١- البقاء دائماً في حالة انتباه وتركيز .
- ١٢- إعطاء عمليات الهجوم أثناء أدائها أفضلية في التفكير والتنفيذ .

- ١٣- التخلص من مراقبة اللاعب المضاد هو أساس عملية الهجوم الفردى .
- ١٤- استخدام طريقة (خذ وهات) يسهل كثيراً اجتياز المدافعين .
- ١٥- استخدام طريقة التتابع مفيد جداً ووسيلة ناجحة من وسائل الهجوم .
- ١٦- يجب أن يتقن الفريق عدة طرق للهجوم ليتمكن من استخدامها وتغييرها كلما دعت الحاجة إلى ذلك .

وفي الأونة الأخيرة فإن خطط اللعب وطريقة الدفاع والهجوم اتخذت مناحى عدة تستند على العلمية والتغيير المستمر حسب ما يقتضيه التكتيك في اللعب ويرتكز على حسابات الفريق المضاد وخطط لعبة لأفسادها . والطرق المتعارف عليها هي ٤ - ٢ - ٤ و ٤ - ٣ - ٣ ورأس الحربة ٠٠٠٠ الخ .

(٢ - ٥) قواعد اللعب في القانون :

مادة (٩) الكرة في اللعب وخارج اللعب :

* تكون الكرة خارج اللعب في الأحوال التالية :

- (أ) عندما تتجاوز كلها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء .
- (ب) عندما يوقف الحكم اللعب .
- وتعتبر الكرة في اللعب في كل الأحوال الأخرى من بدء المباراة حتى نهايتها ، بما في ذلك :
- (أ) إذا ارتدت إلى ميدان اللعب من قائمى المرمى أو العارضة أو قائمى الراية الركنية .
- (ب) إذا ارتدت نتيجة لاصطدامها بالحكم أو مراقب الخطوط وهو داخل الملعب .
- (ج) في حالة حدوث أية مخالفة للقانون يصدر الحكم قراراً بشأنها .

مادة (١٤) ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامة الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين ، فيما عدا اللاعب الذي سيضرب الكرة وحارس مرمى الفريق

المضاد، داخل الملعب خارج منطقة الجزاء وعلى بعد لا يقل عن ١٠ ياردات من علامة الجزاء .

ويجب أن يقف حارس المرمى على خط مرماه بين قائمي المرمى (دون أن يحرك قدميه) حتى تضرب الكرة . كما يجب على اللاعب الذي يضرب الكرة أن يضربها الى الأمام ولا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر . وتعتبر الكرة في اللعب عند ضربها مباشرة ومعنى ذلك أنها سارت مسافة قدر محيطها ويمكن إحراز هدف مباشرة من ضربة الجزاء . وإذا لمست الكرة حارس المرمى قبل مرورها بين قائمي المرمى عند لعب ضربة الجزاء وقت أو بعد انتهاء الشوط الأول أو في نهاية المباراة كلها فإن ذلك لا يلغى الهدف . ويراعى زيادة الوقت سواء في نهاية النصف الأول أو في نهاية المباراة إذا لزم الأمر لاتاحة الفرصة لتنفيذ ضربة الجزاء .

الجزاء :

(أ) لأيه مخالفة من الفريق المدافع تعاد ضربة الجزاء إذا لم تسفر عن هدف .

(ب) لأيه مخالفة من الفريق المهاجم يرتكبها لاعب آخر غير اللاعب الذي يلعب الضربة تعاد الضربة إذا أسفرت عن هدف .

(ج) لأى مخالفة يرتكبها لاعب ضربة الجزاء يجب إعطاء ضربة حرة غير مباشرة يضربها لاعب في الفريق المضاد من نقطة حدوث المخالفة .

مادة (١٧) الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين قائمي المرمى - سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع - يقوم لاعب من الفريق المهاجم بأداء ضربة من داخل ربع الدائرة المرسومة على الأرض عند أقرب قائم راية ركنية . ويجب عدم أزاحة القائم من مكانه ، وهذه هي الضربة الركنية . ويمكن إحراز هدف مباشر من هذه الضربة . ويجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب الضربة الركنية عدم الاقتراب لمسافة ١٠ ياردات على الأقل من الكرة حتى تصير في اللعب ، أى أن تقطع مسافة قدر محيطها . كما يجب على لاعب الضربة الركنية ألا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .

الجزاء :

لأية مخالفة لهذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المضاد ، وتتم في مكان حدوث المخالفة .

منطقة المرمى في القانون مادة (١) ج :

يرسم عند نهايتي الملعب خطان عموديان على خط المرمى يبعد كل منهما عن قائم المرمى بمقدار ٦ ياردات ويوصل بينهما خط مواز لخط المرمى. وتسمى هذه المنطقة المحصورة بين هذه الخطوط منطقة المرمى .

مادة (١١) من القانون (التسلل) :

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة إلا فيما يلي :

- (أ) إذا كان في نصف الملعب الخاص بفريقه .
- (ب) إذا وجد لاعبان من الفريق المضاد أقرب لخط مرامهما منه .
- (ج) إذا كان آخر من لمست الكرة خصماً أو كان آخر من لعبها خصماً .
- (د) إذا وصلت الكرة مباشرة من ضربة مرمى أو ضربة ركنية أو رمية تماس أو عندما يسقطها الحكم .

الجزاء :

مخالفة هذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة يضربها لاعب من الفريق المضاد من المكان الذي وقعت فيه المخالفة . لا يجوز معاقبة لاعب في موقف تسلل إلا إذا اعتقد الحكم أنه متدخل في اللعب أو مع خصم أو أنه ينشد اكتساب فرصه من وجوده في مركز تسلل .

(٢ - ٦) شغب الجماهير في ملاعب كرة القدم

تمثل ظاهرة شغب الجماهير في ملاعب الرياضة ظاهرة مهمة لدى الاختصاصيين من رجال الاجتماع وعلم النفس والتربية السياسة والأمن والرياضة ، حيث تخفي في طياتها مؤشرات اجتماعية وسياسية واقتصادية ترتبط بشكل أو بآخر بطبيعة المجتمع وخصائصه الأيدولوجية في الدول النامية.

أجريت الدراسة بغرض تحليل ظاهرة شغب الملاعب الرياضية في الوطن العربي ، واشتملت عينة البحث على ٣٩٢ شخصاً ممن لهم علاقة بالرياضة التنافسية من خبراء ولاعبين ومدربين ورؤساء وأعضاء للاتحادات الرياضية ، كذلك العاملين في الإعلام الرياضي والحكام وطلبة التربية الرياضية والجمهور (من ١٣ دولة عربية) .

وأظهرت النتائج أن عناصر الشغب ثمانية يأتي في مقدمتها :

(الجمهور - اللاعبين - الحكام)

وتشير نتائج الدراسة إلى أنه يمكن إرجاع أسباب الشغب من وجهة نظر الجماهير إلى مشكلات تتعلق بالحكام ، ثم مشكلات تتعلق بمشاعر الجماهير نحو الفرق المنافسة ، وسلوك اللاعب المنافس في الملعب .

وبتحليل نتائج التهيؤ والاستعداد لإحداث الشغب ، يتضح أن أكثر من نصف جمهور المشاهدين يحضرون المباريات دون استعداد مسبق للشغب . كما أن حوالي ٦٦٪ من الجمهور لا يبدأ بالشغب في حالة الاستثارة بينما ٢٨٪ يبدأون ويتبعهم ٦٪ . ومن المؤشرات الهامة أن حوالي ١٨٪ من الجمهور يحضر المباريات في شكل شلل وتجمعات منظمة وهم يمثلون حوالي ٦٤٪ من نسبة من يبدأون بالشغب وأن سلوك الشغب ينبع أساساً من تلك الشلل ومن جمهور الدرجة الثالثة ، ومن نتائج الدراسة وجود خصومات تاريخية بين جماهير عاصمة الدولة المعنية نتيجة الإحساس بأنهم صفة كرة القدم وبين جماهير الأقاليم التي تحاول أن تحتل فرقها مكاناً في المقدمة .

كما أظهرت النتائج أن الغالبية العظمى من جماهير المشاهدين تتابع صحفاً معينة دون غيرها وهذا ما يبرر أهمية الإعلام ودوره في التحكم في كم الشحن الجماهيري .

وقد عزا الخبراء من رجال التوجيه والتربية الرياضية والاجتماع والسياسة والأمن أسباب الشغب في ملاعب كرة القدم المصرية إلى التعصب في تشجيع نادٍ معين وإلى حملات الصحافة ، وإلى إحساس الجماهير بعدم الرضا الاجتماعي . بينما كانت أقل الأسباب أهمية هي عدم إلمام الجماهير بقوانين اللعبة وأصولها .

الفصل الثالث

الباب الثالث

كرة السلة

(٣-١) مقدمة :

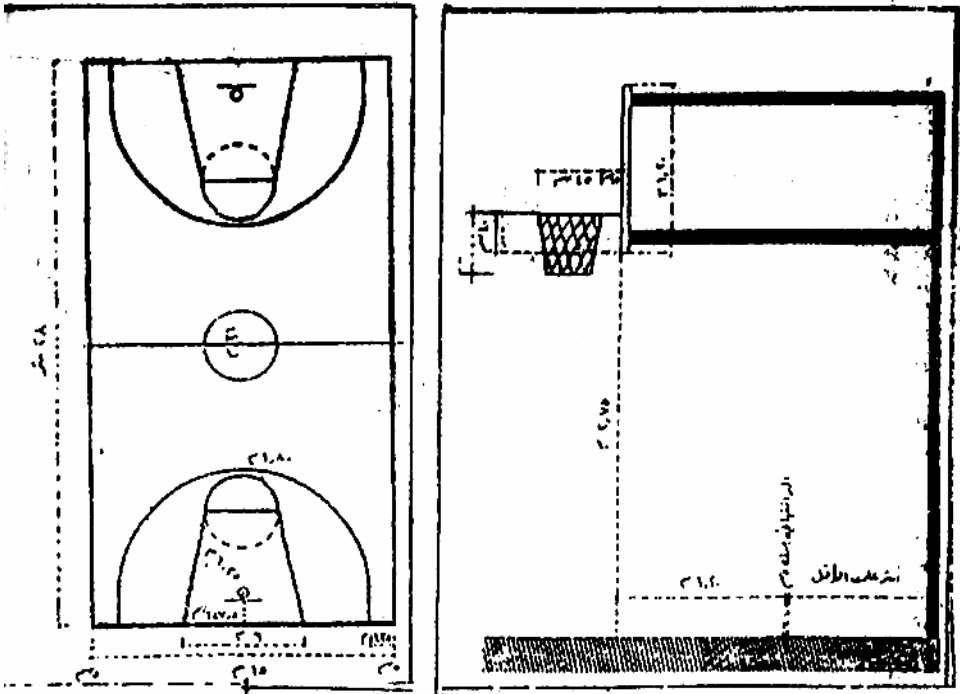
تعتبر كرة السلة من الألعاب التي أخذت مكاناً بين الألعاب الجماعية الأخرى . وقد زاد الإقبال عليها كثيراً في السنوات الأخيرة مما يبشر بتقدمها وازدهارها .

وتجدر الإشارة إلى أن انتشار اللعبة وتقدمها يعتمد إلى حد كبير على إنشاء الملاعب في المدارس وخارجها ، خاصة وأنها لعبة تربية تنمي روح التعاون والعمل الجماعي . وتزيد القدرة على التحمل والجلد . وقد حصرنا أنفسنا في هذا الكتاب على المبادئ الأساسية للمهارات وبعض قواعد القانون الدولي في كرة السلة .

وقد لوحظ الاهتمام بها في مدارس البنات وإذا تعذر توافر الملاعب القانونية يمكن الاستعاضة عنها بلعبة كرة السلة المصغرة " ميني باسكت " ولها مواصفاتها وقانونها الدولي .

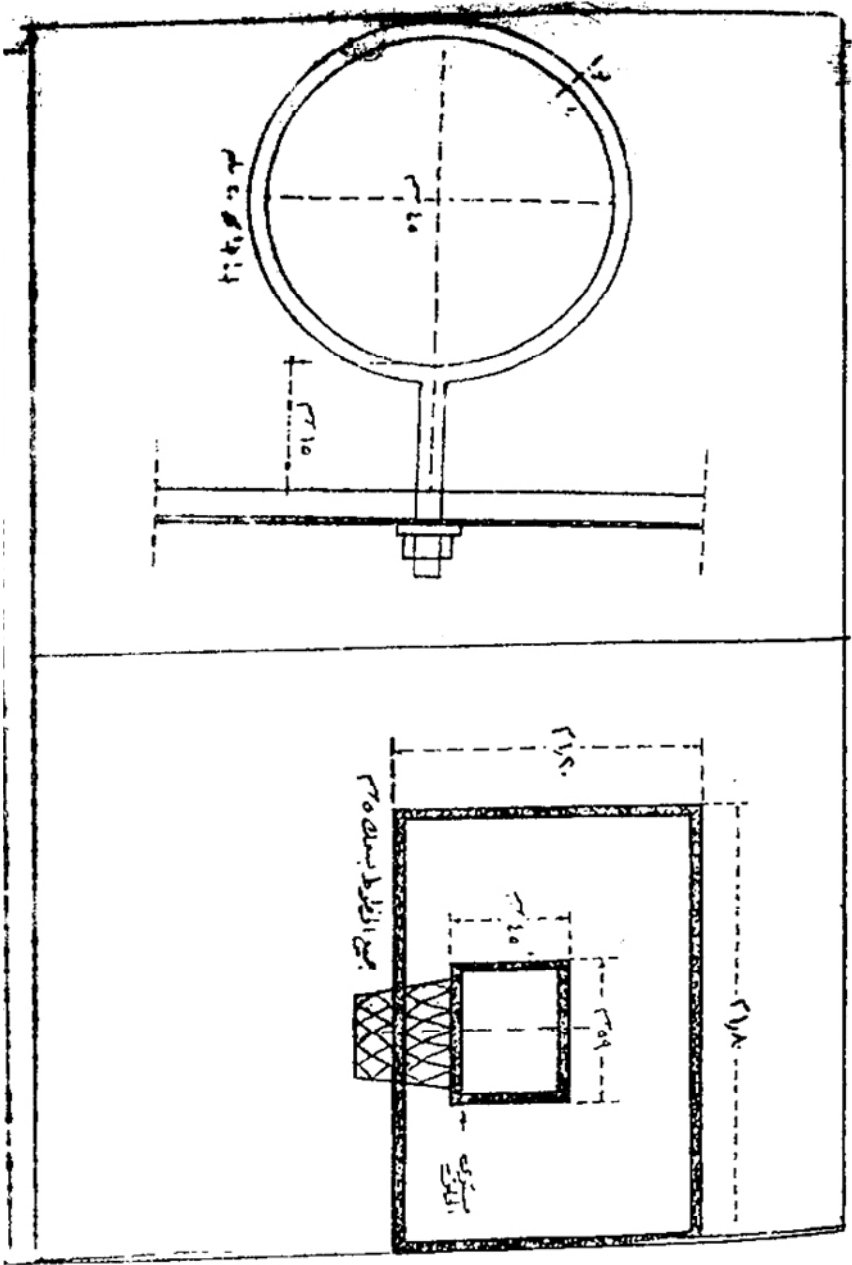
(٢ - ٣) ملعب كرة السلة :

الأشكال (٥) و (٦) توضح المقاييس القانونية لملاعب كرة السلة وحامل لوحة الهدف . والشكل (٧) يوضح لوحة الهدف ومقاساتها . والشكل (٨) يوضح الحلق ومقاساته . والشكل (٩) يوضح منطقة الرمية الحرة ومقاساتها .



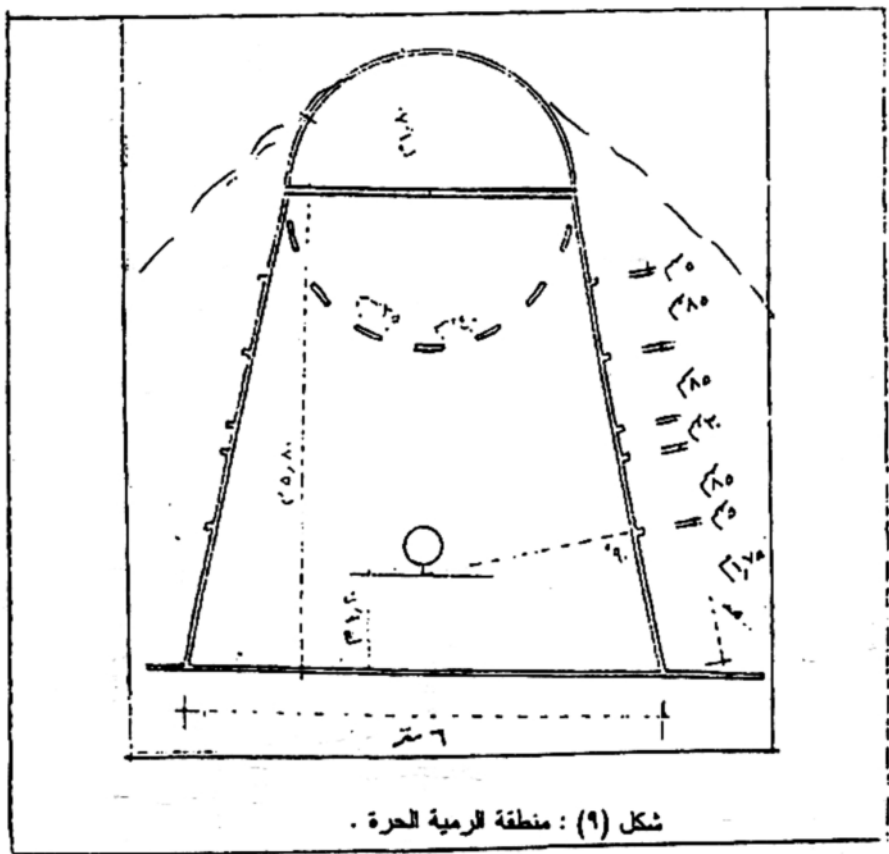
شكل (٦) : المقاييس القانونية لملاعب كرة السلة .

شكل (٥) : حامل لوحة الهدف .



شكل (٨) : الملقح

شكل (٧) : لوحة اللدوف



(٣ - ٣) مهارات كرة السلة :

(٣ - ٣ - ١) التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف : انظر الشكل (١٠) :

وهي أكثر التمريرات استعمالاً للمسافات الطويلة وتؤدي برفع الكرة باليدين خلفاً فوق الكتف إلى ما وراء الرأس . بحيث يكون الذراع زاوية قائمة عند المرفق بينما تسند الكرة بالذراع الأخرى ، تدفع الكرة إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة . أما بالنسبة لحركة الرجلين فتتحرك خطوة إلى الخلف عند رفع الكرة فوق الكتف ثم خطوة إلى الأمام عند أداء حركة التمرير بحيث يندفع الجسم خلف الكرة ليعطيها القوة الكافية للوصول إلى الزميل وهذه التمريرة تحتاج إلى توقيت صحيح وتوجيه سليم مع تجنب دوران الكرة حتى لا تتعثر بين يدي المتسلم .

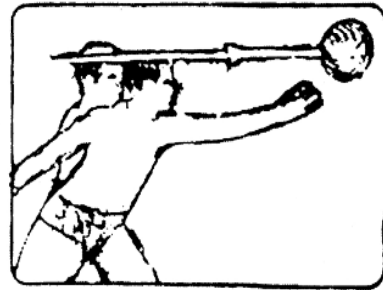
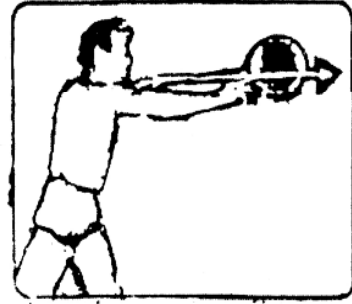
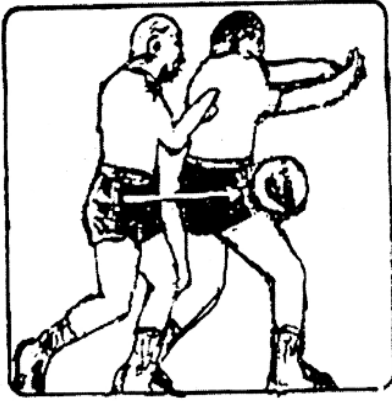
(٣ - ٣ - ٢) التمرير باليدين من أسفل :

وتؤدي من الجانب الأيمن أو الأيسر وتستعمل في التمرير القصير أو المتوسط المدى عقب التوقف بالكرة والقيام بحركة الارتكاز . تكون الكرة بين اليدين في مستوى الركبتين أو أقل قليلاً ويكون مركز ثقل الجسم على القدم المقابلة لاتجاه الرمي وتسحب الكرة خلفاً بحركة مرجحية خفيفة ثم تدفع الكرة إلى الأمام مع انتقال ثقل الجسم في اتجاه التمريرة ، واستمرار حركة الذراعين باتجاهها . ومن الضروري إتقان استعمالها من كلا الجانبين . ويستخدمها غالباً رجل الارتكاز عندما يكون مراقباً من خلف عن قرب ومضطراً للتمرير إلى زميل له في هذا الجانب ، أو ذاك .

(٣ - ٣ - ٣) التمريرة الخطافية : انظر الشكل (١٠) :

وهي تمريرة صعبة ومع هذا نجد أن كثيراً من اللاعبين يحبون استعمالها نظراً لطريقة أدائها الاستعراضية .

تمسك الكرة باليدين ثم تسحبان جانباً ، وتحرك خطوة في اتجاه عمودي على خط التمرير بحيث ينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية عند أداء التمريرة . وتحرك الذراع وهي ممتدة بطريق دائري فوق الرأس وعند ملامستها للأذن تدفع الكرة بالرسغ والأصابع نحو الزميل المستلم . وقد تؤدي هذه التمريرة مع القفز إذا كان الممرر يقوم بعملية المحاورة أو بحركة الارتكاز قبل أدائها .



شكل (١٠) : التمريرات

(٣ - ٣ - ٤) التصويب باليدين وباليد الواحدة مع الوثب : انظر الشكل (١١)

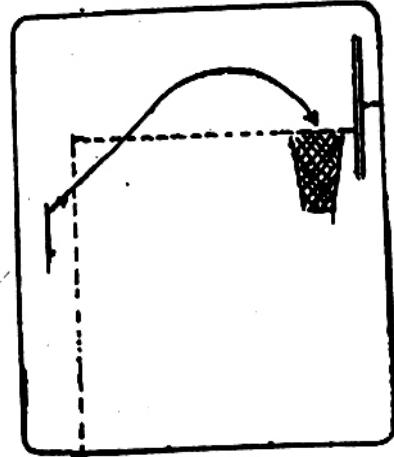
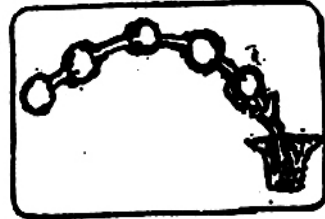
(أ) التصويب باليدين :

تكون الكرة في مستوى الصدر بينما تمسك بأطراف الأصابع وليس براحتي اليدين ، وتركز العينان على الهدف .

تبدأ الحركة بثنى خفيف للركبتين في نفس الوقت الذي تبدأ فيه اليدين حركة دائرية إلى أسفل ثم إلى الخلف فألى أعلى في سلاسة ، عندها تمتد الركبتان وتدفع الكرة إلى الأمام وإلى أعلى في منحني يتوقف ارتفاعه على المسافة التي تفصل المصوب عن السلة . وتستمر الكرة في سيرها حتى تصل إلى أقصى ارتفاعها ثم تبدأ في الهبوط نحو السلة ، مع ملاحظة متابعة حركة الذراعين في اتجاه الكرة .

(ب) التصويب باليد الواحدة :

تعمل القدمان والركبتان في هذا النوع من التصويب ، بنفس الطريقة التي عملت في الطريقة السابقة ، بينما تمسك باليدين وترفع فوق كتف اليد التي ستقوم بالتصويب في نفس الوقت الذي تصبح فيه هذه اليد تحت الكرة بينما تقوم اليد الأخرى بعملية السند من الجانب وإلى الأمام قليلا وفي اللحظة التي تبدأ اليد المقبوضة حركتها تتخلى اليد الساندة عن الكرة ، وتتجه نحو السلة بدفعه مرنة غير متصلبة ، مع متابعة الكرة باليد المصوبة فقط .

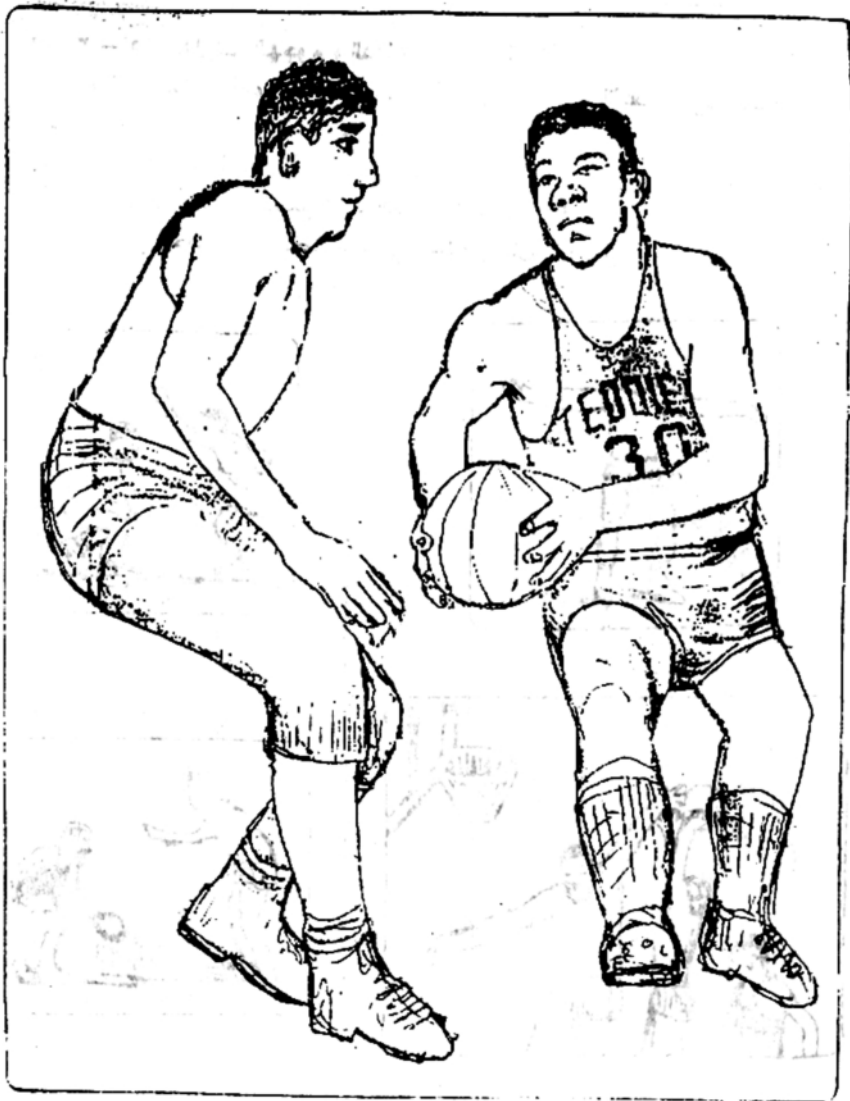


شكل (١١) : التصويب بيد واحدة وباليدين في كرة السلة

- (٣ - ٣ - ٥) مهارات الهجوم والدفاع في كرة السلة :
- هناك بعض المهارات الضرورية التي ينبغي للاعب كرة السلة أن يتمرس عليها من خلال اللعب منها :
- مهارة دفاع رجل لرجل (شكل ١٢) .
 - وكيفية التخلص من الخصم أثناء الهجوم (شكل ١٣) .
 - وكيفية منع الخصم من التصويب في السلة (شكل ١٤) .



شكل (١٢) : دفاع رجل لرجل



شكل (١٣) : التخلص من الخصم أثناء الهجوم



شكل (١٤) منع الخصم من التصويب

(٣-٤) بعض قواعد اللعب في القانون :

(٣-٤-١) الأخطاء الشخصية :

وهي واردة في قانون كرة السلة المادة (٩٣) .

(٣-٤-٢) قاعدة الثلاث ثوان : المادة (٨٥) راجع القانون .

لايحق للاعب البقاء أكثر من ثلاث ثوان في المنطقة المحرمة الخاصة بالفريق المضاد (بين الحد النهائى للملعب وبين الحد البعيد لخط الرمية الحرة) إذا كانت الكرة في حيازة فريقه ، وتعتبر الكرة في حيازة الفريق إذا كانت في حالة اللعب وكان أحد لاعبي هذا الفريق مستحوذاً عليها أو محاوراً بها ، أو إذا كانت في حالة تمرير بين لاعب وآخر من لاعبي الفريق . وتطبق قاعدة الثلاث ثوان في جميع الحالات التي تكون فيها الكرة خارج الحدود كما تحتسب مدة الثلاث ثوان من لحظة تسليم الكرة إلى اللاعب الذي سيتولى إدخالها إلى اللعب وهو خارج الحدود . ولا تطبق قاعدة الثلاث ثوان في الحالات الآتية :

١- إذا كانت الكرة في الهواء بطريقها نحو الهدف .

٢- عند ارتداد الكرة عن اللوحة .

٣- إذا كانت الكرة موقوفة .

٤- عندما يمكث اللاعب في المنطقة المحرمة مدة تقل عن ثلاث ثوان ثم يبدأ المحاورة بعد ذلك لإصابة الهدف .

وتعتبر الخطوط المحددة للمنطقة المحرمة جزءاً منها ، بمعنى أن كل لاعب يقف ملامساً أحد هذه الخطوط يعتبر داخل المنطقة .

الجزاء :

(٣-٤-٣) قاعدة الخمس ثوان : المادة (٨٦) :

تعلن حالة الكرة ممسوكة إذا كانت في حيازة لاعب مطبق عليه لاعب منافس ، واحتفظ الأول بالكرة لمدة خمس ثوان دون أن يقوم بتمريرها أو تصويبها نحو الهدف أو ضربها ودحرجتها أو المحاورة بها .

(٣-٤-٤) قاعدة العشر ثوان : المادة (٨٧) :

يجب على الفريق الذي يكون حائزاً على الكرة في منطقة الخلفية أن ينقلها إلى منطقة الأمامية خلال عشر ثوان من بدء حيازته للكرة .

وتعتبر الكرة في منطقة الفريق الأمامية إذا ما لامست أرض الملعب بعد خط المنتصف أو أى لاعب من نفس الفريق يلامس جزء من جسمه أرض الملعب بعد خط المنتصف ويعتبر كسر هذه القاعدة مخالفة تستوجب الجزاء .

(٣ - ٤ - ٥) قاعدة الثلاثين ثانية : المادة (٨٩) :

عندما يصبح الفريق حائزاً للكرة يجب عليه أن يحاول إصابة الهدف في مدة أقصاها ثلاثين ثانية تبدأ من وقت حيازته للكرة فإذا لم ينجح اعتبر ذلك مخالفة لهذه القاعدة .

فإذا خرجت الكرة عن الحدود خلال فترة الثلاثين ثانية ، وكان إدخالها في اللعب من حق الفريق نفسه فإن لهذا الفريق الحق بثلاثين ثانية مرة أخرى ، وتكون الكرة بحيازة اللاعب إذا كان ممسكاً بها ، وهى في حالة اللعب ، أو محاوراً بها ، وتكون الكرة بحيازة الفريق إذا كان أحد أفراده حائزاً لها أو كانت الكرة في اللعب ومن حالة تمرير بين أفراد هذا الفريق . وتستمر حيازة الفريق للكرة إلى أن تتم محاولة إصابة الهدف أو إلى أن يستحوذ أحد افراد الفريق المضاد على الكرة أو إلى أن تصبح الكرة موقوفة . وإذا تعمد أحد افراد الفريق الحائز على الكرة قذفها أو ضربها بأحد افراد الفريق لئيتسبب الأخير بإخراجها عن الحدود فإن الكرة في هذه الحالة ، تعطى للفريق المضاد لإدخالها في اللعب من خارج الحدود ، بصرف النظر عن أنها لمست أحد أفراد هذا الفريق قبل خروجها عن الحدود ، ويقصد من ذلك منع الفريق الحائز للكرة من الحصول على فترة جديدة لثلاثين ثانية بدون وجه حق .

وتسرى هذه الحالة في جميع القواعد المتعلقة بنهاية وقت اللعب (المادة ٢٥ و ٦٩) .

الجزاء :

(٣ - ٤ - ٦) بعض نصوص القانون الجديد للعبة :

♦ على اللاعب الذي سيتولى إدخال الكرة من خارج الحدود ، من منتصف الحد الجانبي ، أن يقف في وضع بحيث يكون امتداد خط المنتصف خارج الحدود بين قدميه ، ويحق له تمرير الكرة إلى لاعب في أى مكان في الملعب .

أولاً: يسرى حق الاختيار للفريق الذى يمنح رميات حرة وحيازة الكرة لإدخالها من خارج الحدود من منتصف الحد الجانبي .

♦ المادة ١٠٢: الأخطاء السبعة للفريق :

إذا ارتكب لاعبو الفريق سبعة أخطاء سواء أكانت شخصية أو فنية في الشوط (تعتبر الأوقات امتداداً للشوط الثاني) فإن كل خطأ بعد ذلك يجب أن يجازى طبقاً لقاعدة واحد وواحد إلا إذا كان الجزاء لخطأ .
في الحالة التي يرتكب فيها لاعب خطأ ، بينما يكون فريقه مستحوذاً على الكرة .. فإن المادة (١٠٤) (د) تصبح سارية المفعول .

♦ المادة ١٠٣ : قاعدة واحد وواحد :

عندما يرتكب اللاعب خطأ لاحقاً ، بعد أن يرتكب فريقه سبعة أخطاء سواء أكانت شخصية أو فنية في الشوط ٠٠٠ فإن قاعدة واحد وواحد تصبح سارية المفعول ، ووفقاً لذلك فإنه يمنح اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ الفرصة ليرمي رمية حرة واحدة .

إذا نجحت هذه الرمية فإنه - علاوة على ذلك - يمنح نفس اللاعب رمية حرة أخرى ، وعلى كل إذا لم تتجح الرمية الأولى ، فإن المباراة يجب أن تستمر وفقاً لما جاء في المادة (٧٨) .

في الحالة التي يرتكب فيها لاعب خطأ ، بينما يكون فريقه مستحوذاً على الكرة ، فإن المادة (١٠٤) تصبح سارية المفعول .

♦ المادة ١٠٤ خطأ لاعب الفريق الحائز على الكرة :

- إذا ارتكب لاعب خطأ بينما يكون فريقه مستحوذاً على الكرة ، يعاقب .

ثانياً :

♦ المادة ٦ منطقتا إصابة الهدف بثلاث نقاط :

منطقتا إصابة الهدف بثلاث نقاط هي المساحة المحددة من أرض الملعب، المحصورة بقوسين ، تمثل كل منهما نصف دائرة ، نصف قطرها ٦,٢٥ متراً ، مقاسة من الحافة الخارجية . ومركزها النقطة الواقعة على أرض الملعب والمتعامدة تماماً مع مركز الحلق . ويكمل كل منهما بخط مواز للحدين الجانبين وينتهيان بالحد النهائي ، وتكون المسافة ما بين الحافة الداخلية لمنتصف الحد النهائي إلى نقطة مركز القوسين ١٥٧,٥ سم .

ثالثاً :

♦ المادة ٧ : المنطقتان المحرمتان ومنطقتا وخطا الرمية الحرة .

♦ المنطقة المحرمة : هي مساحة محددة من أرض الملعب بين الحد النهائي للملعب وخط الرمية الحرة وبين خطين يبدأ كل منهما من نقطة تبعد عن منتصف الحد النهائي من كلا جانبيه بمقدار ثلاثة أمتار مقاسة من حافة الخط الخارجي وينتهي عند طرف خط الرمية الحرة .

♦ منطقة الرمية الحرة : هي المنطقة المحرمة مضافاً إليها مساحة نصف دائرة داخل الملعب مركزها منتصف خط الرمية الحرة ونصف قطرها ١٨٠سم ، ويرسم النصف الثاني لقوس هذه الدائرة بخط منقطع داخل المنطقة المحرمة .

♦ تحدد المسافات الواقعة على الخطين الجانبيين لمنطقة الرمية الحرة لوقوف اللاعبين أثناء أداء الرمية الحرة كما يأتي :

(أ) تقع المسافة الأولى على بعد ١٧٥ سم من الحافة الداخلية للحد النهائي مقاسة على الخط الجانبي لمنطقة الرمية الحرة ، وتحدد المسافة بعرض قدره ٨٥سم . ويلى هذه المسافة منطقة محايدة بعرض ٣٠سم .

(ب) وتكون المسافة الثانية ملاصقة للمنطقة المحايدة وبعرض قدره ٨٥سم .

(ج) وتكون المسافة الثالثة ملاصقة للخط الذي يحدد المسافة الثانية وبعرض قدره ٨٥سم .

(د) تحدد جميع المسافات بخطوط طولها ١٠سم وعرضها ٥سم ترسم عمودية للخارج على الخط الجانبي لمنطقة الرمية الحرة . ولا يحتسب عرض هذه الخطوط في المسافات المذكورة .

♦ خط الرمية الحرة : يرسم خط الرمية الحرة موازياً لكل من الحدين النهائيين بحيث تبعد حافته البعيدة بمسافة ٥٨٠سم عن الحافة الداخلية للحد النهائي ويكون طوله ٣٦٠سم . وتقع نقطة تنصيفه على الخط الذي يصل بين منتصف الحدين النهائيين للملعب .

رابعاً :

- إذا لم تتجح الرمية لإصابة الهدف بنقطتين ، فيجب أن يمنح رميتين حرتين .
- إذا لم تتجح الرمية لإصابة الهدف بثلاث نقاط فيجب أن تمنح ثلاث رميات حرات (انظر المادة ١٠١) .

خامساً :

- ♦ المادة ١٠١ : حق الاختيار :
- ♦ للفريق الذي يمنح رميتين حرتين ، أو ثلاث رميات حرات ، أو جزاء واحد وواحد (انظر المادتين ١٠٢ ، ١٠٣) حق الاختيار بين أداء الرميات الحرات ، أو استئناف المباراة بإدخال الكرة من خارج الحدود من منتصف الحد الجانبي .
- ♦ ويجب على رئيس الفريق اتخاذ القرار ، لأن من مسؤوليته إعلان ذلك في الحال وبوضوح إلى الحكم لأن من حقه اختيار إدخال الكرة .
- ♦ ويجوز لرئيس الفريق مع مدربه الاختيار وبسرعة ، ولكن أي تأخير غير مناسب في ذلك يجرمه من حق الاختيار ، وبالتالي يجب تنفيذ الرميات الحرات بتسجيل الخطأ ضده ، وتعطى الكرة إلى لاعب منافس لإدخالها من أقرب نقطة خارج الحدود على الحد الجانبي .

سادساً : إشارات الإداريين :

- ♦ يجب على جميع الإداريين معرفة الإشارات الموضحة في الرسومات التالية ، كما أنه يجب عليهم أن يستخدموها في جميع المباريات .
- ♦ من الضروري أيضاً أن يعلم المسجلون والميفاتيون (الذين يقومون بمتابعة الزمن) بمدلول هذه الإشارات .
- ♦ توضح الرسوم التالية مدلول الإشارات بطريقة سهلة ، ولكن الملاحظات التالية تؤكد بعض النقاط :

- أ- في نفس الوقت الذي يطلق فيه الحكم صفارته ... فإن رفع اليد فوق الرأس توقف ساعة المباراة .
- و عند احتساب خطأ ، فإن رفع اليد فوق الرأس مع إطباق أصابع اليد تعني وقوع الخطأ وإيقاف ساعة المباراة .
- و إذا كان المطلوب إيقاف ساعة المباراة ، دون أن يكون هناك خطأ .. ترفع اليد فوق الرأس ، وتبقى اليد مفتوحة وتتجه راحة اليد نحو الميفاتي .
- ب- يجب الإشارة بأصابع اليد إشارة أفقية ووضع الذراع بجانب جسم الحكم للدلالة على عدد الرميات التي ستقذف .

ولإعطاء الإشارة بعدد النقط التي سجلت يرفع الإداري يده إلى مستوى وجهه فقط مكرراً الإشارة إلى أسفل معصم يده .
ج- هذه الإشارات رسمية ، واستعمال إشارات تقليدية غيرها في أي وقت من الأوقات ، يعتبر إجراء ضعيفاً .

(٣ - ٥) تحكيم كرة السلة :

يقوم الحكم في كرة السلة بالإشارة بذراعيه وأصابع يديه بإشارات معينة لتوضيح نوع الأخطاء والمخالفات التي ترتكب أثناء اللعب والنقاط التي تحسب وتحديد عدد الرميات الحرات . وغيرها . والأشكال (١٥) و (١٦) و (١٧) و (١٨) توضح بعض من هذه الإشارات والحركات .

٠٣٠ رمية حرة واحدة اليد مضمومة مفتوحة بالصبع السبابة		٠٢٩ رميتان حرتان الصابع اليمين مزاحجه بعضهما ببعض		٠٢٨ ثلاث رميات حرة إشارة بثلاث أصابع الإبهام، السبابة، الأوسط		٠٢٦ جزء قاعدة واحد وواحد يشير بكف اليد اليمنى بالصبع السبابة		٠٢٤ إصبع اليد المضمومة على الكفة		٠٢٣ إصبع اليد المضمومة مضرب الكف المفتوح بإصبع اليد		٠٢٢ إصبع اليد على الوسط		٠٢٧ إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية		٠٢٦ كرة قفر اليدان إلى أعلى مع ضم الأصابع		٠٢٥ إصبع يزدوج الكمان على شكل T		٠٢٤ حركة اليد والسبابة		٠٢٣ إصبع اليد المضمومة مضرب الكف المفتوح بإصبع اليد		٠٢٢ إصبع اليد على الوسط		٠٢١ إصبع اليد المضمومة مضرب الكف المفتوح بإصبع اليد		٠٢٠ إصبع اليد المضمومة مضرب الكف المفتوح بإصبع اليد		٠١٩ إصبع اليد المضمومة مضرب الكف المفتوح بإصبع اليد	
--	--	---	--	---	--	---	--	-------------------------------------	--	---	--	----------------------------	--	--	--	---	--	------------------------------------	--	------------------------	--	---	--	----------------------------	--	---	--	---	--	---	--

شكل (١٨)

شكل (١٧)

الفصل الرابع

الفصل الرابع

الكرة الطائرة

(٤-١) مقدمة :

الكرة الطائرة لعبة انتشرت بشكل سريع خلال القرن الماضي ، وهي لعبة ممتعة وبسيطة ، يقل فيها الاحتكاك مما يجعل اللاعبين أقل تعرضاً للإصابات والمخاطر ، وهي تنمى وتكسب صفات اجتماعية كثيرة أهمها : التعاون والتفاهم والشجاعة ... الخ . كما أن مهاراتها تكسب الممارس صفات بدنية وحركية كثيرة كالقدرة والرشاقة والقوة وجميع عناصر اللياقة ، كما أنها تعتبر من الألعاب الجماعية ذات التكلفة المناسبة من حيث الأدوات أو مساحة الملعب .

(٤-٢) ملعب الكرة الطائرة :

مسطح من الأرض طوله ١٨ متراً وعرضه ٩ أمتار خالٍ من أي عوائق (في حالة الملاعب المقفولة يتطلب خلو الملعب من العوائق حتى ارتفاع ٧ أمتار من سطح الأرض) . (شكل (١٩)) .
خطوط الملعب :

تحدد خطوط الملعب أرض الملعب ، ويكون عرضها ٥ سم وترسم داخل مساحة الملعب على بعد مترين على الأقل من أي عائق .
خط النصف :

يرسم خط عرضه ٥ سم يقسم الملعب إلى نصفين متساويين ، يبدأ من منتصف الخط الجانبي حتى منتصف الخط الجانبي الآخر .
منطقة الهجوم :

يرسم في كل من نصفي الملعب خط موازٍ لخط المنتصف وعلى بعد ثلاثة أمتار منه وتسمى كل منطقة من المنطقتين منطقة الهجوم . يكون عرض الخط ٥ سم داخل الثلاثة أمتار .

منطقة الإرسال :

تحدد منطقة الإرسال بخطين طول كل منها ١٥ سم وسمكه ٥ سم ويرسمان عموديين على خط النهاية وعلى بعد ٢٠ سم من خارج هذا الخط بحيث يكون أحدهما امتداداً لخط الجانب الأيمن ، ويكون الآخر على بعد ثلاثة أمتار إلى يسار الخط الأول . ويجب ألا يقل عمق منطقة الإرسال عن مترين .
الشبكة :

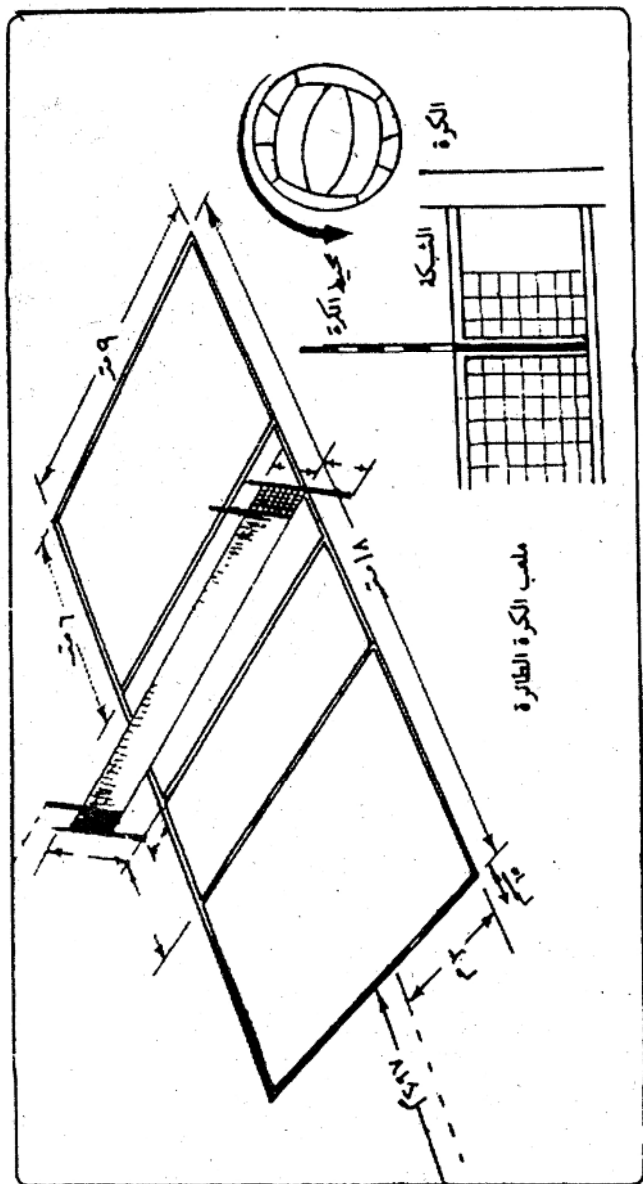
طول الشبكة ٩ أمتار ونصف وعرضها متر واحد ، ويكون ضلع كل عين من عيونها ١٠ سم ، يحمل الشبكة حبل من السلك قابل للانثناء يمر من داخل شريط من القماش الأبيض المزوج عرضه ٥ سم ، يخاط هذا الشريط بالطرف العلوي للشبكة .

يكون ارتفاع الشبكة من منتصفها مترين ، وثلاثة وأربعين سنتمتراً لفرق الرجال ، مترين وأربعة وعشرين سنتمتراً لفرق النساء . يجب أن يتساوى ارتفاع الشبكة عند طرفيها عن الأرض ولا يزيد ارتفاعها عند طرفيها بأكثر من ٢ سم عن الارتفاع القانوني .

يقام على كل من طرفي الشبكة شريط من القماش الأبيض بعرض ٥ سم ويكون عمودياً على نقطة التقاء الحد الجانبي وخط النصف ، ويثبت بالشبكة من خارج كل من الشريطين عصا من مادة قابلة للانثناء بحيث تكون المسافة بين العصوين ٩ أمتار ، وطول كل من العصوين متراً وثمانين سنتمتراً وقطرها حوالي ١٠ سم، وأن تصنع من مادة ألياف زجاجية (Fiber glass) أو ما يشابهها . وأن يكون امتداد العصا فوق الشبكة بمقدار ٨٠ سم ويجب أن تكون كل من العصوين مدهونة بألوان متباينة وواضحة تقسمها إلى أقسام طول كل منها ١٠ سم .

ويجب أن يكون القائمان اللذان تثبت عليهما الشبكة على بعد لا يقل عن متر واحد من خطي الجانب وأن لا يعوقا عمل الحكام .
الكرة :

يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل مصنوعة من غلاف خارجي من الجلد بداخله أنبوب من المطاط أو من أي مادة مشابهة ، ويجب أن تكون الكرة من لون واحد . وفي الصالات المغلقة يجب أن يكون اللون فاتحاً .
محيط الكرة من ٦٥ سم - ٦٧ سم - وزن الكرة من ٢٦٠ جم إلى ٢٨٠ جم .



شكل (١٩) : ملعب الكرة الطائرة وشكل الكرة والشبكة

(٤-٣) المهارات الأساسية للكرة الطائرة :

(٤ - ٣ - ١) التمرير باليدين من أسفل :

يعتبر هذا النوع من التمرير من أهم الأنواع عند الإرسال ويسمى باستقبال الكرة.

[تستقبل الكرة على الساعدين]

شكل رقم (٢٠)

* مراحل التمرير أو الاستقبال من أسفل باليدين :

* أن يقف اللاعب وقفة الاستعداد ويحرك إحدى القدمين أماماً ، والذراعان مضمومتان ومفرودتان لأسفل والنظر يتجه للكرة.

* البدء في رفع الذراعين وهما مضمومتان ومفرودتان في اتجاه هبوط الكرة .

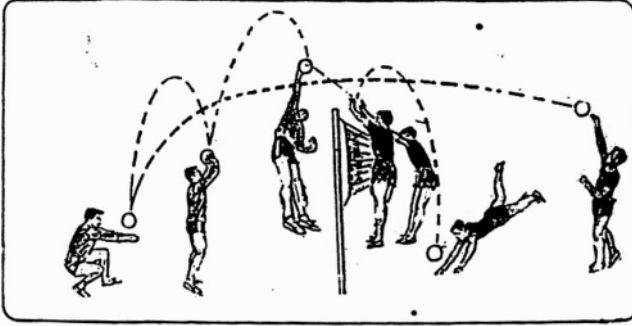
* مد الذراعين أماماً مع ثني الرسغين لأسفل، ولف الساعدين للخارج ، وذلك لاستقبال الكرة على باطن الساعدين .

* فرد الجسم للأمام ولأعلى ، لدفع الكرة في الاتجاه المطلوب ، ويشبه ذلك حركة القيام من الجلوس على كرسي، مع متابعة اليدين للأمام .

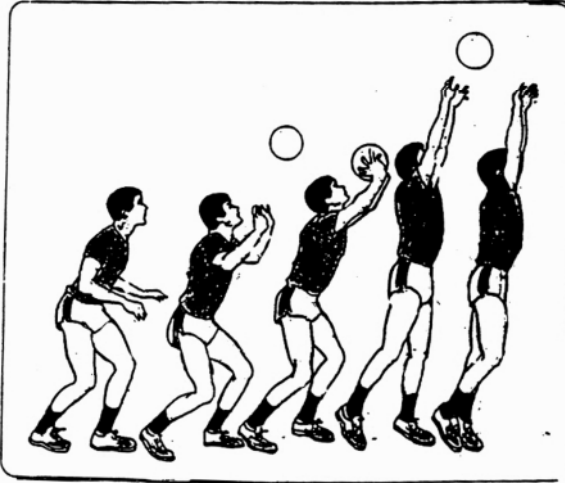


شكل (٢٠) التمرير باليدين

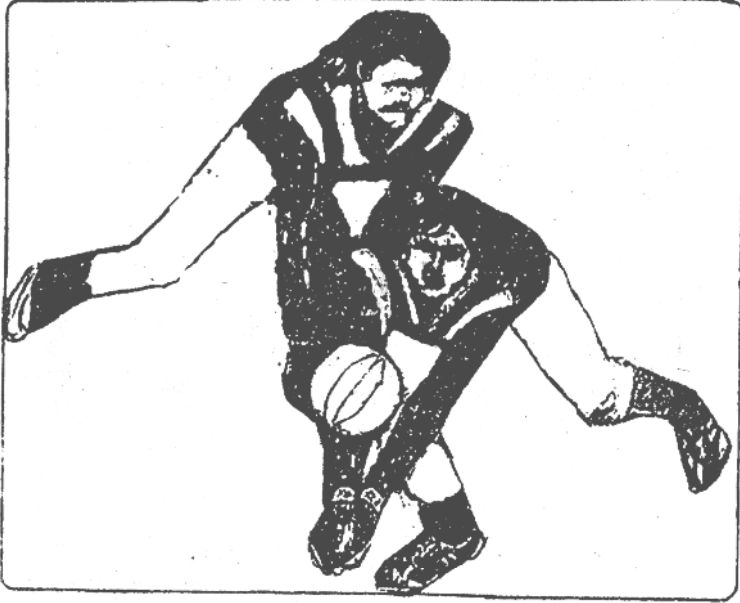
(٤ - ٣ - ٢) التمرير والإرسال :
الاشكال (٢١) و (٢٢) و (٢٣) و (٢٤) و (٢٥) و (٢٦) توضح
المهارات المختلفة في التمرير والإرسال .



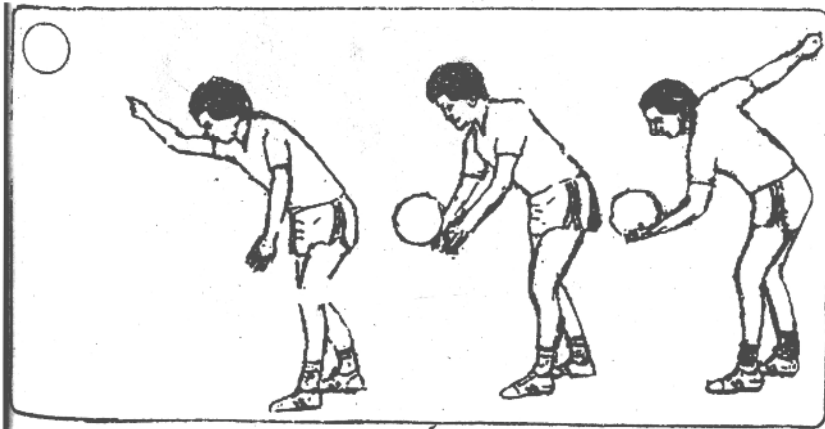
شكل (٢١) : التمرير والإرسال .



شكل (٢٢) : التمرير من أعلى .



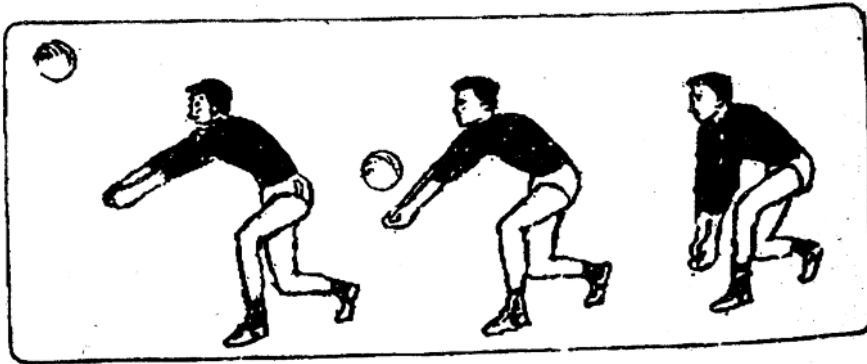
شكل (٢٣) : التمرير والاستقبال باليدين من أسفل.



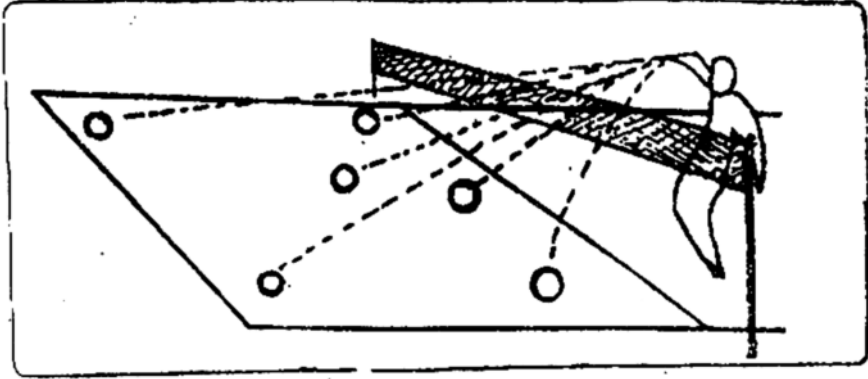
شكل (٢٤) : الإرسال من أسفل للأمام .



شكل (٢٥) : إرسال التنس .



شكل (٢٦) : الاستقبال باليدين



(٤ - ٣ - ٣) الهجوم في الكرة الطائرة :

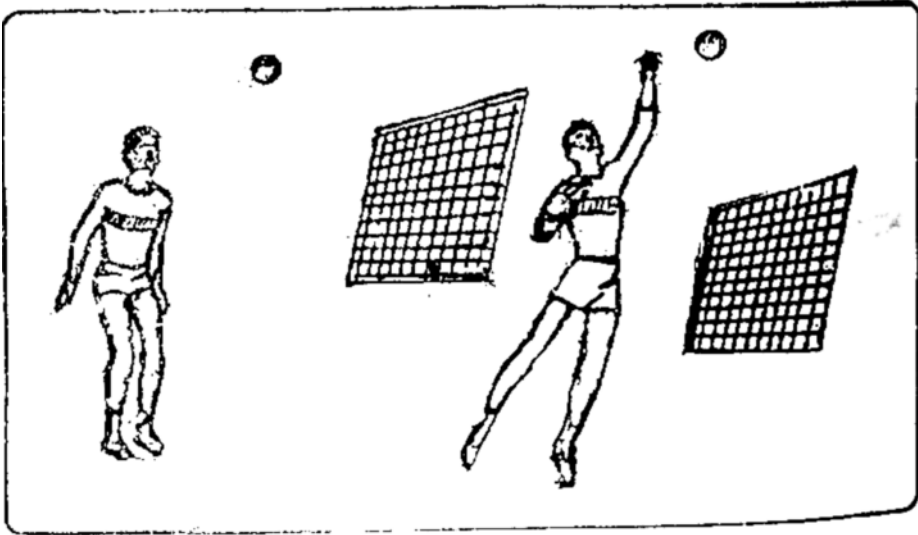
الضرب الساحق : شكل (٢٧)

- تعتبر من أهم مهارات الكرة الطائرة الهجومية ، والتي يمكن بإجادتها الفوز في المباريات .
- يتكون الهجوم بالضرب الساحق من ثلاثة مراحل أساسية هي (١) الاقتراب (٢) الارتقاء (٣) الضرب مع الوثب (٤) الهبوط



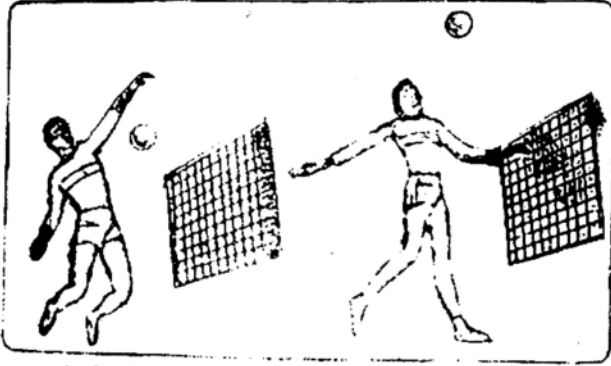
شكل (٢٨) : الضربة الساحقة المستقيمة .

- وهناك طرق عديدة للضرب الساحق أهمها :
- (١) الضربة الساحقة المستقيمة (الأمامية) . شكل (٢٨) .
- الاقتراب من خط سير الكرة عمودياً .
- يبدأ الاقتراب من مسافة (٣ - ٥) أمتار قبل الوثب .
- الخطوة قبل الارتقاء [الوثب عالياً] تكون واسعة .
- الوثب يكون بالقدمين معاً ، مع مرجحة الذراعين خلفاً .
- شكل الجسم مقوس في الهواء حيث يميل الجذع إلى الخلف .
- وضع الذراع الضاربة خلف الكتف ، المرفق أماماً .
- عند الضرب يميل الجذع من الخلف للامام بقوة مع الذراع الضاربة .
- تضرب الكرة من فوق الثلث العلوى بكف متوتر على شكل فنجان .
- الهبوط على المشطين ، وتقادى لمس الشبكة أو تخطى خط المنتصف .

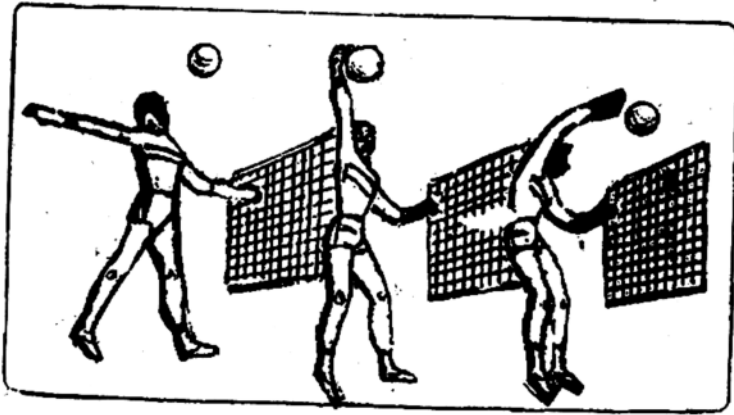


شكل (٢٩- أ) : الوثب : يكون اللاعب في الهواء بين الكرة والشبكة

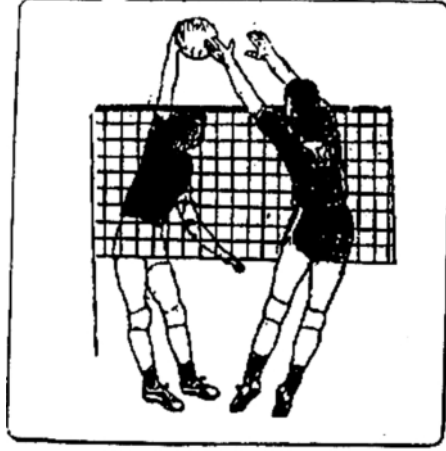
(٢) الضربة الساحقة الخطافية :
 تتشابه مع الضربة الساحقة المستقيمة إلا في الخطوات الواضحة في
 شكل رقم (٢٩) (أ ، ب ، ج) .



شكل (٢٩ - أ) : حركة للذراع : حركة دائرية والذراع مطوية .



شكل (٢٩ - ب) : الضرب : يتشابه مع الضربة المستقيمة إلا أن الكرة
 تضرب في ثلثها الخلفي

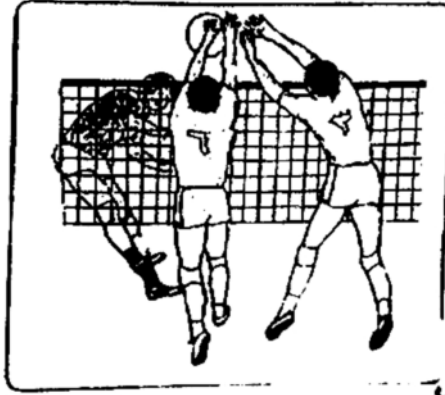


شكل (٣٠-أ) : حائط صد فردي يقوم به لاعب واحد.

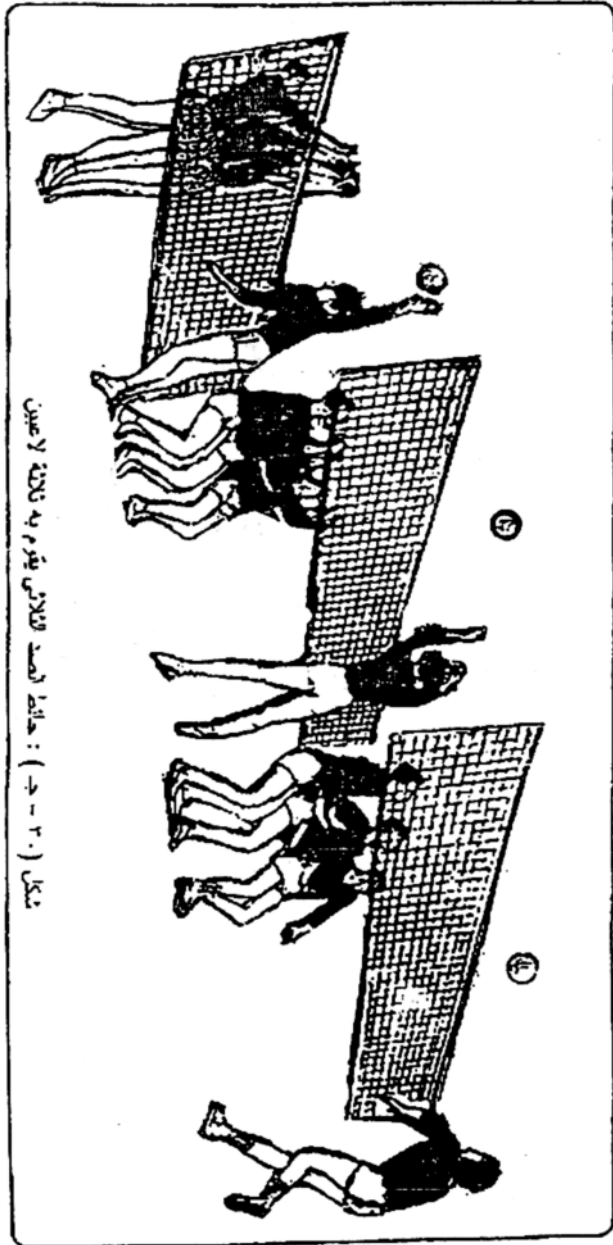
(٤ - ٣ - ٤) الدفاع في الكرة الطائرة :

أ- حائط الصد :

عملية الصد هي أساس الدفاع ضد الضربات الهجومية الساحقة ، وإذا أتقن الفريق الطرق السليمة لعمليات الصد يمكنهم منع الهزيمة .
وطبقاً لقواعد اللعب يقوم بحائط الصد لاعبو المنطقة الأمامية فقط ،
ولهذا فإن أنواعه إما [بلاعب واحد] أو [لاعبين] أو [ثلاثة]



شكل (٣٠-ب) : حائط صد زوجي يقوم به لاعبان معاً.



تصویر (۱-۲) : حالتی که در آن تیم A به تیم B می‌زند

وحائط الصد بثلاثة لاعبين قليل الاستخدام لكن له أهمية في ظروف خاصة للضرب الساحق ، ويعتمد هذا النوع على توقيت الوثب بين اللاعبين الثلاثة ، بمعنى أن لا يتخلف أحد اللاعبين عن زملائه مما يحدث فجوة في حائط الصد ، والشكل (٣٠ - ج) يوضح طريقة وخطوات هذا النوع من الصد .
ب-الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب هو الدفاع الفردي بدون حائط الصد وتستخدم فيه طريقة البيجر (التمرير من أسفل باليدين أو بيد واحدة) ويكثر استخدام هذه الطريقة في الحالات التالية :

- ١- الدفاع ضد ضربات الهجوم ، وخاصة في الجزء الخلفي من الملعب .
- ٢- خلال تغطية حائط الصد .
- ٣- خلال تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها الفريق نفسه .
- ٤- لإنقاذ الكرة المنخفضة أو الموجهة إلى مكان خالٍ في الملعب .
- ٥- صد الكرات القوية التي يصعب إنقاذ استقبالها .
- ٦- لعب الكرات المرتدة من الشبكة .

(٤ - ٥) بعض قواعد اللعب :

(٤ - ٥ - ١) الفريق :

أ- التشكيل والتسجيل :

- يتكون الفريق من ١٢ لاعباً على الأكثر (على أن يوجد داخل أرض الملعب ٦ لاعبين عند بداية اللعب وطيلة زمن المباراة) .
- يحق للاعبين المسجلين في استمارة المسجلين فقط الاشتراك في المباراة.
- لايمكن تغيير اللاعبين المسجلين بعد توقيع رئيس الفريق والمدرّب على استمارة التسجيل .

ب- رئيس الفريق :

- يجب أن يشار بوضوح لرئيس الفريق في استمارة التسجيل .
- يميز رئيس الفريق بوضع شريط بقياس (٨ × ٢) سم وبلون مختلف من لون الفانلة ويوضع اسفل الرقم الموجود على الصدر .

- عندما لا يوجد رئيس الفريق في الملعب يعين المدرب أو رئيس الفريق نفسه لاعباً آخر لتولى مهام رئيس الفريق .
- (٤ - ٥ - ٢) أدوات اللاعبين :
- الأدوات : تتكون أدوات اللاعبين من فانيلة وشورت وحذاء رياضي .
(بالنسبة للبنات يجب مراعاة اللبس المناسب المحتشم)
- يجب أن تكون الملابس موحدة ومن نفس اللون .
- يجب أن تكون الأحذية خفيفة ومرنة وذات نعل من المطاط أو الجلد وبدون كعوب .
- يجب أن ترقم الفانيلات بأرقام من (١ - ١٥) يفضل أن تكون من (١ - ١٢) .
- الأرقام يجب أن تكون بألوان مخالفة لألوان الفانيلات وبارتفاع لا يقل عن ١٠ سم للرقم بعرض لا يقل عن ٢ سم .
- (٤ - ٥ - ٣) الوقت المستقطع والتبديل :
- لكل فريق وقتان مستقطعان في كل شوط .
- زمن كل وقت (٣٠ ثانية) حيث يخرج اللاعبون لمكان البدلاء (الاحتياطين) .
- لكل فريق ستة تبديلات في الشوط الواحد .
- (٤ - ٥ - ٤) الإرسال الصحيح :
- يقف اللاعب خلف خط النهاية ولا يلمسه ، ويجوز أن يثب ليرسل الكرة بالضرب ، لكن عليه أن يثب من خارج الملعب ، ولا ينزل الملعب إلا بعض ضرب الكرة .
- على المرسل أن يرسل الكرة خلال خمس ثوان من إطلاق صفارة الحكم فإذا تركها ونزل الأرض دون ضرب فله محاولة ثانية فقط .
- (٤ - ٥ - ٥) ألعاب الشبكة :
- غير مسموح بلمس الشبكة على الإطلاق للاعبين .
- مسموح بأن تلمس الكرة الشبكة فيما عدا الإرسال (يعتبر الإرسال خاطئ) .
- يسمح للاعبين بمرور أيديهم فوق الشبكة أثناء الدفاع بحائط الصد فقط .

(٤ - ٥ - ٦) الفائز بالنقطة والشوط والمباراة :

للفوز بالمباراة :

- يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز في ثلاثة أشواط .
- في حالة التعادل (٢ - ٢) فإن الشوط الفاصل (الخامس) يلعب بنظام تتابع النقاط لكسر التعادل .

للفوز بالشوط :

- يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل (١٥) نقطة أولاً وبفارق نقطتين على الأقل ، وفي حالة التعادل (١٤ - ١٤) يستمر اللعب إلى أن يصل الفارق نقطتين [١٦ - ١٤ ، ١٧ - ١٥]
- وفي كل الأحوال فإن النقطة المحدودة للوصول إليها هي ١٧ ، أى بعد التعادل (١٦ - ١٦) فإن الفريق الذي يسجل النقطة ١٧ وبفارق نقطة واحدة فقط يفوز بالشوط .

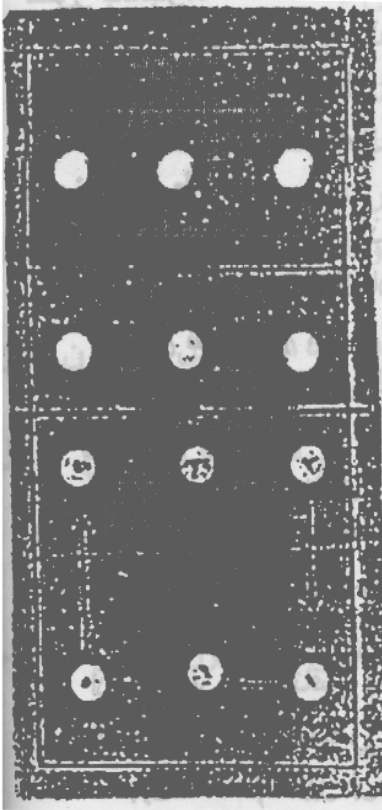
للفوز بتداول الكرة أو النقطة :

- عندما يفشل الفريق في الإرسال ، أو إعادة الكرة أو يرتكب خطأ آخر.
- يفوز المنافس بتداول الكرة باحدى النتائج التالية :
- إذا قام الفريق المنافس بالإرسال يسجل نقطة ويستمر في الإرسال .
- إذا قام الفريق المنافس باستقبال الإرسال يكسب أحقية الإرسال بدون تسجيل نقطة (تغيير إرسال) .

(٤ - ٥ - ٧) الإعداد للمباريات وإجراءات اللعب :

- قبل الإحماء يقوم الحكم بإجراء الاقتراع بحضور رئيسي الفريقين .

(٤ - ٥ - ٨) ترتيب دوران الفريق : شكل (٣١)



شكل (٣١) : ترتيب دوران الفريق

- قبل بداية كل شوط يقوم المدرب بترتيب مراكز اللاعبين الأساسيين في ورقة ترتيب الدوران ، موقعة منه إلى الحكم الثاني .
- اللاعبين غير المسجلين في ورقة ترتيب الدوران في الشوط هم احتياطي لذلك الشوط .
- يأخذ اللاعبون أماكنهم في الملعب من خلال صفين أو ما يشبه ذلك ويتم ترتيب معين لدوران كل فريق بحيث يمر كل لاعب على أحد المراكز الستة في الملعب بترتيب محدد وفي اتجاه عقارب الساعة .
- الصف الأول هم لاعبو الخط الأمامي الموجودون على امتداد الشبكة في المراكز .

(٤)	(٣)	(٢)
شمال	وسط	يمين

- بينما الصف الثاني هم لاعبو الخط الخلفي الموجودون في المراكز :

(٥)	(٦)	(١)
شمال	وسط	يمين

- ويقوم اللاعب في المراكز (١) بالإرسال ثم يأخذ مكانه في الملعب بعد ذلك، كما لا يجوز أن يقوم لاعبو المراكز الخلفية بالهجوم (الضرب الساحق) إلا من منطقتهم ، ولكن يسمح لهم بالهبوط في المنطقة الأمامية بعد ضرب الكرة .

- عندما يكسب الفريق المستقبل حق الإرسال يجب على لاعبيه الدوران كالاتى (اللاعب في مركز (٢) يدور لمركز (١) للقيام بالإرسال ، واللاعب في مركز (١) يدور لمركز (٦) وهكذا) .
- (٤ - ٥ - ٩) لمس الكرة وبعض الاخطاء في لعب الكرة :
- أ- لمس الكرة :
- إذا لمست الكرة يد أحد اللاعبين أثناء حائط الصد ، فإنها لا تحتسب لمسة ولفرقه ثلاث لمسات .
- إذا لمس متنافسان الكرة في وقت واحد فوق الشبكة ، فإن الفريق الذي تتجه الكرة إليه له أن يلعبها بثلاث لمسات جديدة (كرة مشتركة) .
- ب- أخطاء لعب الكرة :
- إذا ضرب الفريق الكرة اربع ضربات قبل إرجاعها لملاعب المنافس .
- ضربة غير قانونية (إذا لمست الكرة لاعباً أسفل الوسط) .
- أي مساعدة غير قانونية للوصول للكرة .
- كرة مستقرة (محمولة) عدم ضربها بوضوح .
- لمسة مزدوجة (لمس اللاعب الكرة مرتين متتاليتين) .

الفصل الخامس

الفصل الخامس

كرة اليد

(٥ - ١) مقدمة :

كرة اليد من الألعاب الجماعية الممتعة التي تستخدم فيها اليد للإمساك بالكرة وإرسالها وتصويبها نحو مرمى الخصم . كما تستخدم فيها أساليب التمويه والخداع بأداء حركات معينة بالجسم وأجزائه تفتح ثغرات في الدفاع والتخلص من المراقبة للصيقة .

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تجد شعبية كبيرة في بعض البلدان ولكنها دخلت حديثاً في السودان .

(٥ - ٢) ملعب كرة اليد

يكون الملعب في شكل مستطيل طوله ٤٠ متراً وعرضه ٢٠ متراً (الملعب الدولي) . يجوز أن يكون الطول ما بين ٣٨ إلى ٤٤ متراً والعرض ما بين ١٨ إلى ٢٢ متراً .

يصل خط المنتصف بين نقطتي منتصف خطي الجانب . شكل (٣٢) .

المرمي :

يتكون من قائمين رأسيين ارتفاعهما متران يتصلان من أعلى بعارضة بحيث تكون المسافة بين القائمين ٣ أمتار (طول العارضة) . تكون العارضة والقائمان من الخشب مربع المقطع طول ضلعه (٨ × ٨) سم . يمكن أيضاً أن تكون من المعدن الخفيف أو أي مادة صناعية مماثلة .

تطلى العارضة والقائمان بلونين مختلفين تماماً عن لون الأرضية الخلفية للملعب . تطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون بطول ٢٨ سم من كل جانب ويكون طول المستطيل الملون ٢٠ سم لكل لون .

الشبكة :

يجب أن يزود المرمى بشبكة تتركب بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة بعد دخولها المرمى .

منطقة المرمى :

تحدد منطقة المرمى بخط مواز لخط المرمى طوله ٣ أمتار وعلى بعد ٦ أمتار من المرمى ، يرسم ربعا دائرة نصف قطرها ٦ أمتار ومركز الدائرة من نقطة الزاوية الداخلة لقائمي المرمى من الجهتين ، وتسمى المنطقة المحصورة بمنطقة المرمى ويسمى الخط بخط منطقة المرمى .

خط الرمية الحرة :

على بعد ٩ أمتار من المرمى يرسم خط منقطع مواز لخط المرمى طوله ٣ أمتار . يرسم ربعا دائرة نصف قطرها ٩ أمتار يكون مركزهما من نقطة الزاوية الداخلة لقائمي المرمى . وتكون خطوط ربعي الدائرة منقطعة بحيث يكون لكل جزء من أجزاء الخط ١٥سم^٢ وكذلك المسافات الموجودة بينهما وتسمى هذه المنطقة بمنطقة الرمية الحرة ويسمى الخط بخط الرمية الحرة .

خط رمية الجزاء :

يرسم خط طوله متر واحد على بعد ٧ أمتار من منتصف خط المرمى ومواز له .

منطقة التبديل :

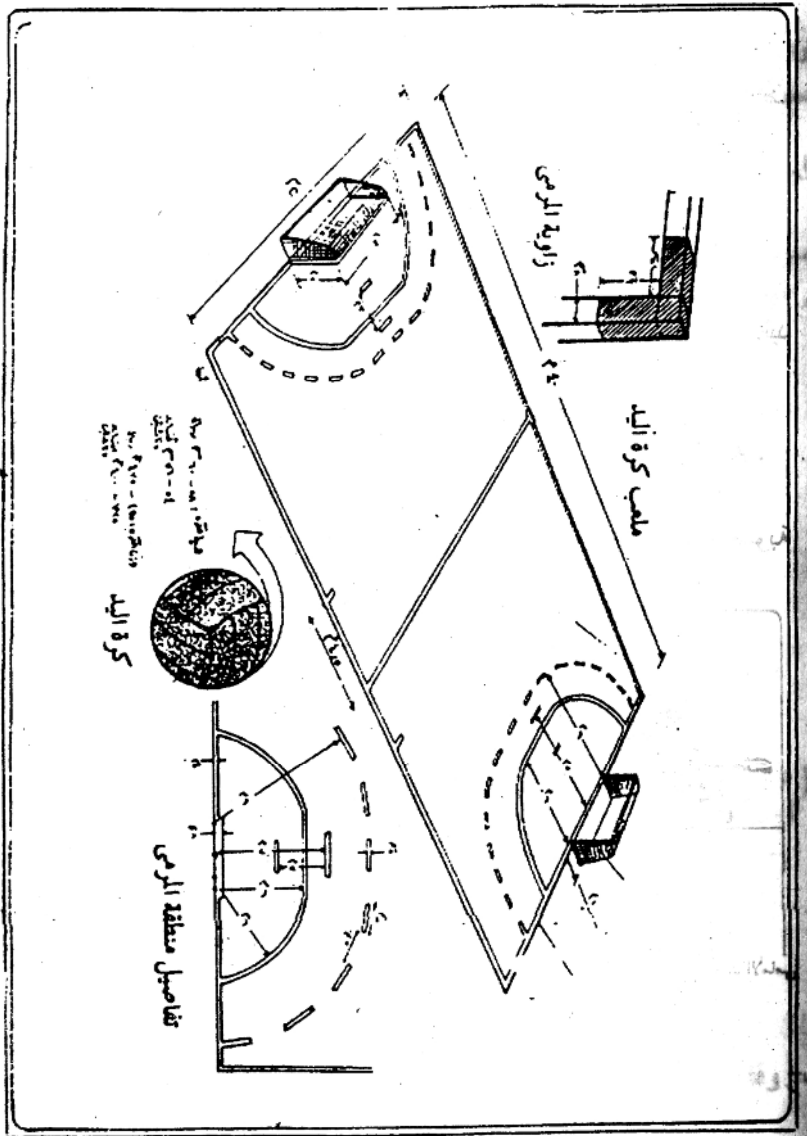
يرسم خطان متوازيان على بعد أربعة أمتار ونصف على جانبي خط المنتصف طول كل منهما ١٥ سم - هذان الخطان يحددان منطقة التبديل . تكون جميع الخطوط بسبك ٥ سم وتدخل ضمن قياس المنطقة التي تحدها، أما خط المرمى بين القائمين فيكون سمكه ٨ سم وتكون الـ ٣ سم الزائدة داخل الملعب .

الكرة :

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون من غلاف موحد اللون من الجلد أو مادة صناعية مماثلة ، يجب ألا تكون المادة الخارجية شديدة اللمعان أو ملساء .

للرجال والشباب : يكون محيط الكرة من (٥٨ - ٦٠) سم ووزنها من (٤٢٥ - ٤٧٥) جم .

الإناث والصبيان : يكون محيط الكرة من ٥٤ - ٥٦ سم ووزنها من (٣٢٥ - ٤٠٠) جم .



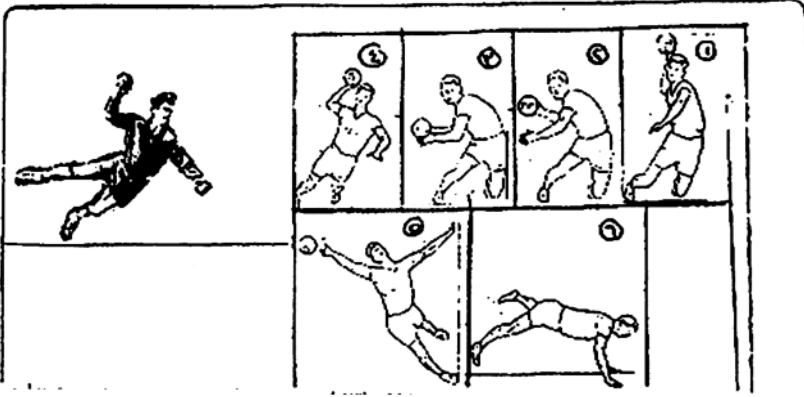
شكل (٣٢) : مقاسات مطب كرة اليد وشكل الكرة وتفاصيل منطقة الرمي

(٥ - ٣) المهارات الأساسية في كرة اليد :

(٥ - ٣ - ١) التصويب مع السقوط الأمامي :

يستخدم أسلوب التصويب بالسقوط والطيران للتخلص من المدافعين ولمفاجأة حارس المرمى وللاقتراب أكثر من المرمى .
مراحل أداء التصويب بالسقوط الأمامي : شكل (٣٣)

- (١) يقف اللاعب ورجلاه مفتوحتان قليلاً .
- (٢) ينثى اللاعب الجذع للأمام مع ثني الركبتين قليلاً .
- (٣) تبدأ عملية سقوط الجسم للأمام مع ثني الركبتين .
- (٤) تسحب الكرة باليد المصوبة للخلف مع لف الجذع قليلاً ناحية اليد المصوبة .
- (٥) تنقبض عضلات الظهر لتعطيل الجسم من السقوط بسرعة .
- (٦) وفي نفس الوقت يرجع ذراع التصويب من الخلف للأمام بسرعة .
- (٧) يتم تخلص الكرة بالطريقة الكرابجية مع النظر للمرمى .
- (٨) يتبع ذلك هبوط الجسم على كف الذراع الحرة يليها الذراع المصوبة مع ثنيهما بالتدرج .



شكل (٣٣) : مراحل أداء التصويب بالسقوط الأمامي
تستخدم هذه التصويبة عادة في أداء رمية الجزاء

(٥ - ٣ - ٢) الخداع من مستوى الحوض :

تتميز مهارات كرة اليد بأن أغلبها يؤدي بالخداع أي بالتمويه والإيهام بأداء حركة شكل معين وفي اتجاه معين ثم أدائها بشكل أو في اتجاه مغاير مما يسمح بفتح ثغرات في الدفاع والتخلص من مراقبة المنافسين ومفاجأة الدفاع .
والحركات الخداعية تؤدي إما بالكرة وإما بدونها كالتمويه بالجسم وأجزائه.

كما أن هناك حركات خداعية بسيطة كالتمويه بالتصويب عالياً بينما تصوب الكرة من أسفل وهناك حركات خداعية مركبة كأن يعود اللاعب السابق إلى تخليص الكرة من أعلى (شكل (٣٤)) .



شكل (٣٤) : بعض الحركات الخداعية التي تمارس في كرة اليد

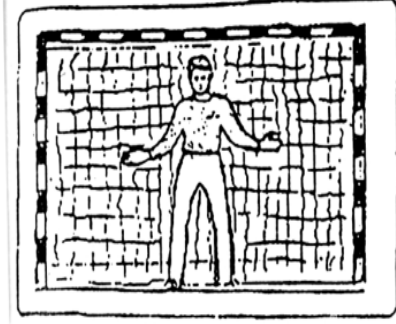
(٥ - ٣ - ٣) بعض المهارات الأساسية لحارس المرمى :

أ- حارس المرمى :

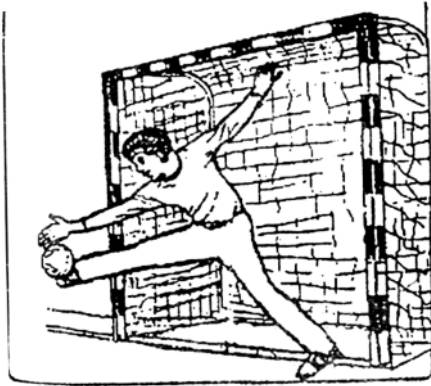
- حارس مرمى كرة اليد من أهم مراكز اللعب لأنه خط الدفاع الأخير في الفريق - وهو مركز يحتاج إلى الشجاعة والجرأة بالإضافة إلى سرعة الاستجابة والمرونة في المفاصل وحدة النظر .

ب- وقفة الاستعداد الدفاعية :

وفيها يقف حارس المرمى أمام المرمى بحوالي خطوة وفي منتصف المسافة بين القائمين مع تركيز النظر على الكرة أساساً (شكل (٣٥))



ج- الدفاع باليد والرجل : شكل (٣٦) شكل (٣٥) : حارس المرمى في وقفة استعداد دفاعية
 يسمح لحارس المرمى بلمس الكرة بالرجل داخل منطقة المرمى ، ففي
 استطاعته أن يستغل امتداد الرجل مع امتداد الذراع في صد الكرة المصوبة في
 زاوية تقابلها مما يشكل حائط صد عريضاً يمنع الكرة من دخول المرمى
 وخاصة الكرات متوسطة الارتفاع .



شكل (٣٦) : الدفاع باليد والرجل

عند التصويب من الزاوية الضيقة (بعيداً عن المنتصف) ، قريباً من خط

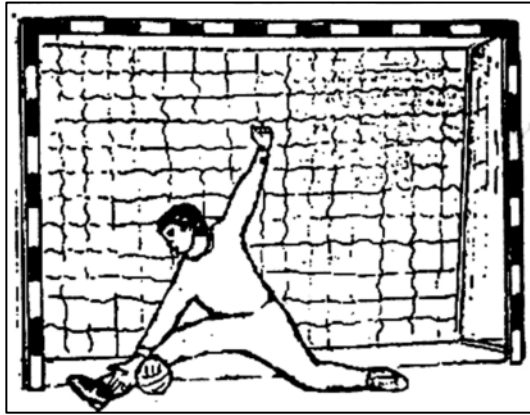
المرمى ، فإن على حارس المرمى أن يقف بحيث يسد زاوية التصويب في اتجاه الهجوم فلا يفتح رجله كثيراً خوفاً من مرور الكرة ويسد الزاوية العليا باليد القريبة من القائم واليد الأخرى البعيدة تكون في وضع دفاعي مائل شكل (٣٧).



شكل (٣٧) : حارس المرمى يسد زاوية التصويب

(د) الصد بالطعن :

هذه إحدى المهارات المميزة لحارس مرمى كرة اليد وذلك للدفاع عن الكرات المصوبة في الزاوية الأرضية البعيدة ، وحيث الارتداء (كما في حارس مرمى كرة القدم) لا يصلح لأنه يحتاج إلى وقت بينما يكون الصد بالطعن سريعاً (شكل (٣٨)) .



شكل (٣٨) : حارس المرمى يقوم بصد الكرة بالطعن

(٥ - ٤) بعض قواعد لعبة كرة اليد :

(٥ - ٤ - ١) الرمية الحرة :

أ- الرمية الحرة تؤدى بدون صفارة الحكم ومن مكان الخطأ أو المخالفة .
فإذا وقعت مخالفة في المسافة بين خطى المرمى والرمية الحرة ، فإنها
تؤدى من خارج خط الرمية الحرة عند أقرب نقطة منه .

ب- عند أداء الرمية الحرة يجب أن يظل الفريق المؤدى للرمية (المهاجمون)
خارج خط الرمية الحرة لحين اتمام أدائها بينما يسمح للمدافعين بالحركة
أمام خط ومنطقة المرمى مباشرة .

ج- عند أداء الرمية الحرة يجب أن تظل جزء من إحدى قدمي اللاعب ملامسة
للأرض بينما يسمح له بتكرار رفع وإنزال القدم الأخرى .

د- تحسب الرمية الحرة في الحالات الآتية :

- ١- التبديل الخاص (دخول البدلاء قبل خروج اللاعبين المستبدلين) .
- ٢- مخالفات حارس المرمى (ما عدا المخالفات التي يجازى فيها برمية حرة) .
- ٣- مخالفات الرمية الجانبية أو رمية المرمى أو رمية الإرسال .
- ٤- تعمد لعب الكرة لتعبر خط المرمى أو خط الجانب واللعب السلبي .
- ٥- مخالفات اللاعبين التي تتم عند منطقة المرمى .

رمية الحكم :

- تكون في حالة الشك وعدم معرفة المتسبب في الخطأ .

(٥ - ٤ - ٢) العقوبات :

رمية الجزاء :

تحسب رمية جزائية عند ارتكاب خطأ من الأخطاء الآتية :

- (١) إضاعة فرصة محققة لتسجيل هدف من أى مكان في الملعب .
- (٢) عندما يدخل حارس المرمى منطقة مرماه ومعها الكرة أو يأخذها
إليها .
- (٣) عندما يدخل مدافع منطقة مرماه ليمنع مهاجماً من التصويب .
- (٤) إذا تعمد لاعب إرجاع الكرة إلى حارس مرماه الموجود داخل
منطقة المرمى .

(٥) تؤدي رمية الجزاء من بعد خط رمية الجزاء (الـ ٧ أمتار) فلا يجب أن يلمسه . ويجب أن تصوب الكرة تجاه المرمى خلال ٣ ثوانٍ بعد صفارة الحكم .

(٦) لايسمح للاعب خلاف اللاعب الذي يؤدي رمية الجزاء بالوقوف بين خطي المرمى ، وخط الرمية الحرة (الـ ٩ أمتار) ويجب أن يبتعد المدافعون ٣ أمتار على الأقل من الرامي . وفي حالة تجاوز مدافع خط الرمية الحرة قبل أن يترك الرامي الكرة ، فإن الرمية تحسب هدفاً إذا دخلت المرمى أو تعاد إذا لم تدخل المرمى .

(٥ - ٤ - ٣) خطط اللعب :

يقصد بخطط اللعب ، الدفاع والهجوم في كرة اليد ، وهو ما يسمى بالتغطية ، والتغطية تعنى توزيع اللاعبين المدافعين حول منطقة المرمى وتكون فعالية الفرد في الحركة دائرية لمتابعة حركة الخصم ومحاولة تضيق الخناق عليه وهناك أربعة أشكال من التغطية هي :

(٦ : صفر) ، (٥ : ١) ، (٤ : ٢) ، (٣ : ٣) وهناك

تشكيل خاص هو :

(٣ : ٢ : ١)

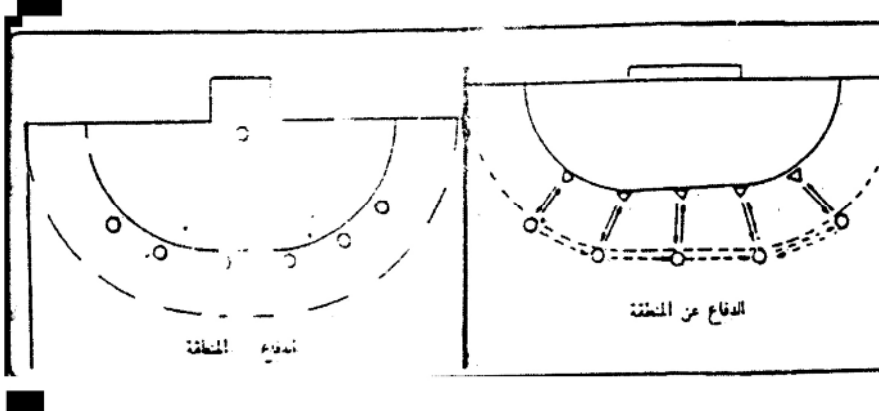
ويجب أن يفرق الفرد بين التمسك التام (التصلب) والمرونة في نظام التغطية المراد تطبيقه ، حيث يلزم أن يكون الدفاع متفقا ومناسبا لخطة الهجوم التي يتبعها الفريق المضاد .

ويمكن أن توضح التشكيلات الخاصة بالتغطية في نظام آخر كما يلي :

تشكيل مرن		تشكيل ثابت
يتحول إلى ١ : ٥	من ٦ : صفر	٦ : صفر
يتحول إلى ٢ : ٤	من ١ : ٥	١ : ٥
يتحول إلى ٣ : ٣	من ٢ : ٤	٢ : ٤
يتحول إلى ١ : ٢ : ٣	من ٣ : ٣	٣ : ٣

إن اختيار التشكيل المناسب للدفاع له أهمية كبيرة ويلزم لذلك أن يحدده ويوضحه المدرب حتى يمكن تطبيقه وفقاً للخطة الموضوعية . وعند اختيار

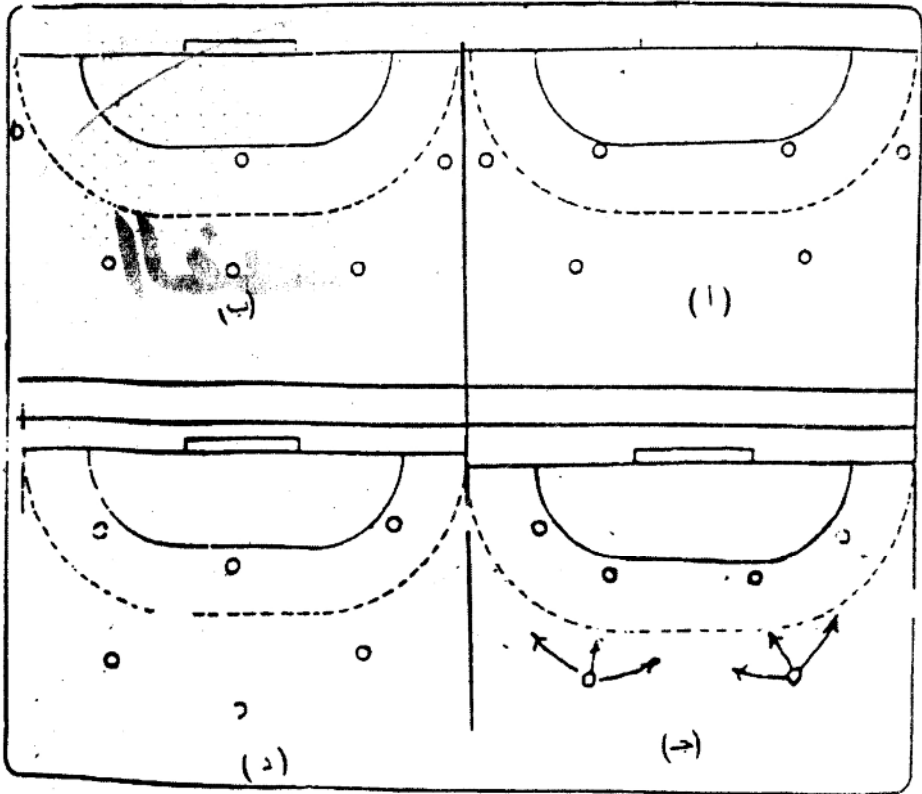
شكل التغطية يجب أن توضع في الحسبان مناسبتها وصلاحيتها في التغلب على المهاجمين وعلى اللاعب بالخابور (فاتح الثغرة) الذي يقف أو يدخل بقوة بين صفوف اللاعبين المدافعين لعمل الثغرة والذي يكون متحركاً دائماً في عمق صفوف المهاجمين المضادين .



شكل (٣٩) : التشكيلات المختلفة للدفاع

(٥ - ٤ - ٤) احتساب الهدف :

تلعب المباراة من شوطين كل شوط ٣٠ دقيقة بينهما ١٠ دقائق راحة، وبعد الراحة يتبادل الفريقان نصف الملعب ، ويحدد الفائز في المباراة ، بالحصول على أكبر قدر من الأهداف الصحيحة . وفي حالة التعادل يلعب شوطان إضافيان مدة كل شوط ٥ دقائق بينهما ٥ دقائق راحة .



شكل (٤٠) : التشكيلات المختلفة للهجوم

الفصل السادس

الفصل السادس

تنس الطاولة

(٦ - ١) مقدمة :

تنس الطاولة من الألعاب الرياضية التي يمكن أن تمارس في أى مكان وذلك لأن المنضدة التي تلعب فيها يمكن أن تتحرك من مكان لآخر ، وهى لا تشغل حيزاً كبيراً لذلك يمكن ممارستها داخل المنازل وفي الأندية وفي الأوقات المختلفة . وهى لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين إذ يمكن أداؤها بلاعبين فقط.

وهى لعبة تعتمد على سرعة حركة اليدين والرجلين وقوة الضربات لكسب النقاط .

(٦ - ٢) أدوات تنس الطاولة : شكل (٤١)
المنضدة :

- مستطيل مسطح مقاييسه كالآتي :
- الطول ٢٧٤ سم (٩ أقدام)
- العرض ١٥٢,٥ سم (٥ أقدام)
- الإرتفاع ٧٦سم (قدمان وستون سنتمتر)
- تصنع من أي مادة تعطي الكرة القانونية تردداً يتراوح بين ٢٢ - ٢٥ سم فيما لو سقطت على السطح العلوي من ارتفاع ٣٠,٥ سم وأحدث المناضد تصنع الآن من الألياف الزجاجية .
- يطلى السطح العلوي للمنضدة - وهو سطح اللعب - بلون قاتم غير عاكس للضوء (لون أخضر قاتم) .
- يحدد إطار السطح العلوي بخطوط بيضاء عرضها ٢ سم (٣/٤ بوصة)
- يسمى الخطان الطوليان بخطي الجانب ، والخطان العرضيان بخطي النهاية .

- في المباريات الزوجية يقسم سطح المنضدة إلى نصفين بواسطة خط أبيض عرضه ٣ مم .

الشبكة والقائمان :

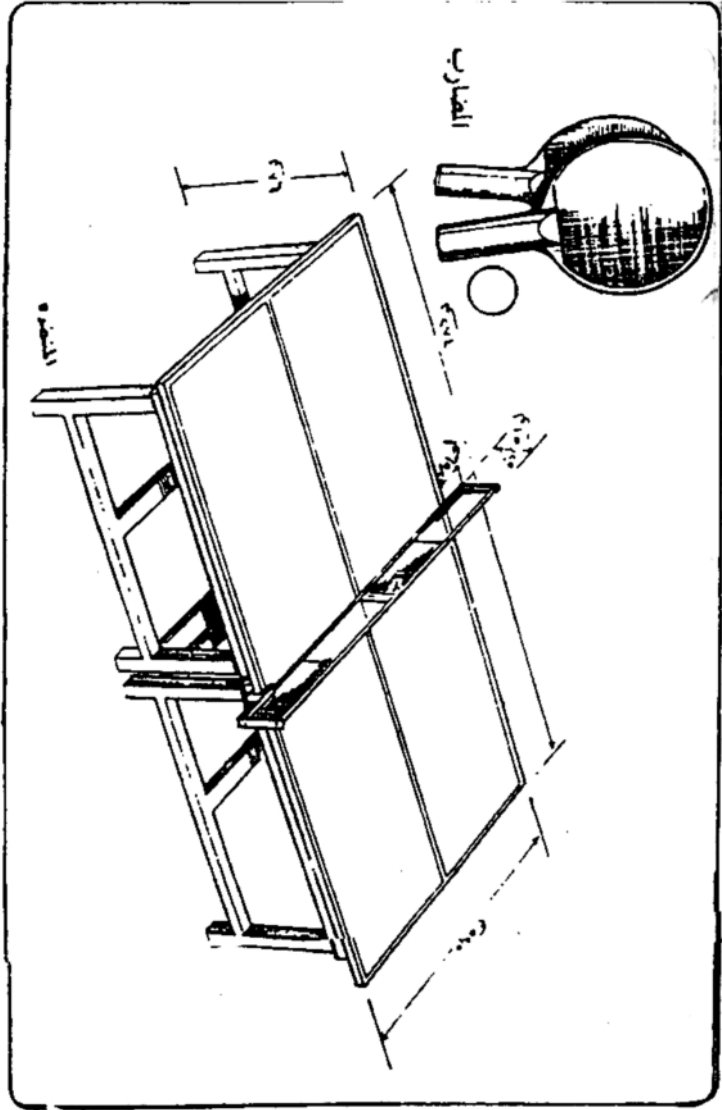
- يقسم سطح المنضدة إلى نصفين متساويين في المساحة بواسطة شبكة تمتد موازية لخطي النهاية بحيث تبعد عن كليهما مسافة ١٢٧ سم (٤,٥ قدم) .
- ترفع الشبكة من جانبيها بواسطة حبل رفيع يمر داخل شريط علوي في الشبكة يربط طرفاه بالحافة العليا لقائمين يثبتان في منتصف المائدة بحيث يكونان خارج سطح المنضدة بمسافة ١٥,٢٥ سم (٦ بوصات) .
- يكون ارتفاع القائمين ١٥,٢٥ سم (٦ بوصات) .
- يكون طول الشبكة من القائم للقائم ١٨٣ سم .
- ينبغي أن تكون الحافة السفلى للشبكة ملاصقة للسطح العلوي للمنضدة وإذا لزم الأمر يستخدم حبل لتثبيتها بحيث يكون أقل شداً من الحبل العلوي .
- تصنع الشبكة من خيوط تتقاطع عمودياً وأفقياً بحيث تكون مربعات لا يقل طول أي ضلع منها عن ٧,٥ مم ولا يزيد عن ١٢,٥ مم .
- يكون لون الشبكة أخضر .
- يحيط بالشبكة من أعلى شريط أبيض يمر فيه خيط لا يزيد سمكه عن ١٥ مم .

الكرة :

- يجب أن تكون تامة الاستدارة وأن تصنع من السيليلولويد الفاتح .
- ينبغي ألا يقل محيطها عن ١١,٤٣ سم ولا يزيد عن ١٢,٠٦ سم .
- يتراوح وزنها بين (٣,٤ - ٢,٥٣) جم .

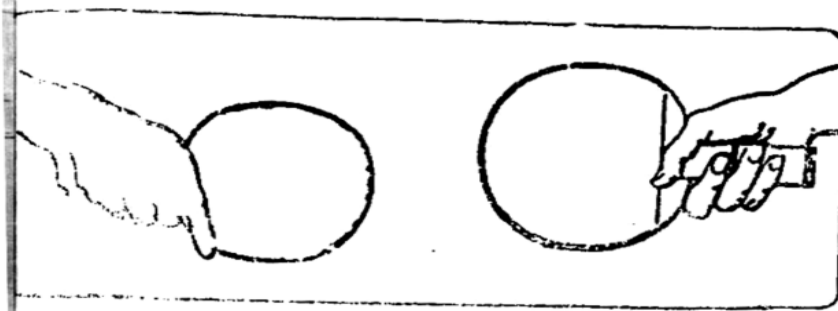
المضرب :

- يصنع من أي مادة وعلى أي حجم أو شكل أو وزن مناسب .
- المادة الشائعة التي يصنع منها المضرب هي الخشب المكسو بالمطاط أو الإسفنج أو الفلين .
- يجب ألا يزيد سمك المطاط عن ٢ مم . المضرب الساندويتش لا يزيد فيه سمك الغطاء بعد لصقه عن ٤ مم .

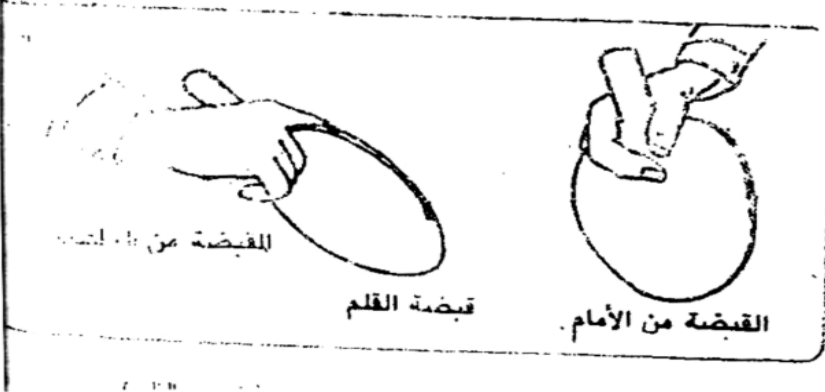


شكل (١٤) : أدوات تقس الطاولة

(٦-٣) المهارات الأساسية لتنس الطاولة :
(٦-٣-١) مسك المضرب (شكل ٤٢ و ٤٣)



شكل (٤٢) : القبضة التقليدية للمضرب



شكل (٤٣) : القبضة من الأمام ومن الخلف (قبضة القلم)

(٦- ٣- ٢) وقفة الاستعداد : شكل (٤٤)

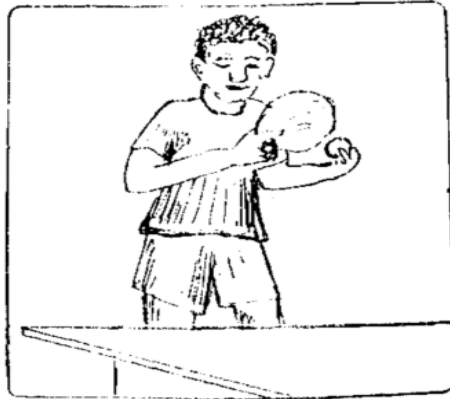
- الوقوف على امتداد منطقة الطاولة مع الميل قليلاً لليسر .
- البعد عن الطاولة بمسافة (٣٠) إلى (٤٥) سم .
- القدمان متباعدتان ومتوازيتان وبينهما مسافة مريحة تحفظ التوازن .
- الركبتان منتنيتان قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً .
- اتجاه النظر نحو المنافس مع التركيز على الكرة .
- القبض على المضرب بالطريقة الصحيحة مع حمله بجوار الجسم في وضع تاهبي .



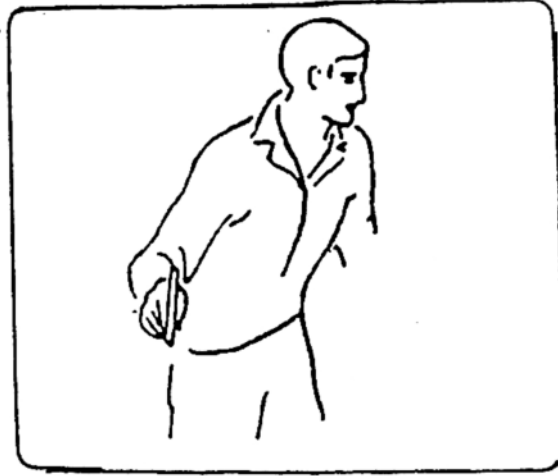
شكل (٤٤) : وقفة الاستعداد

(٦- ٣- ٣) الإرسال : شكل (٤٥)

- أ- الإرسال بصدر المضرب : دوران علوى للكرة .
- ب- الإرسال بظهر المضرب : دوران خلفى للكرة .



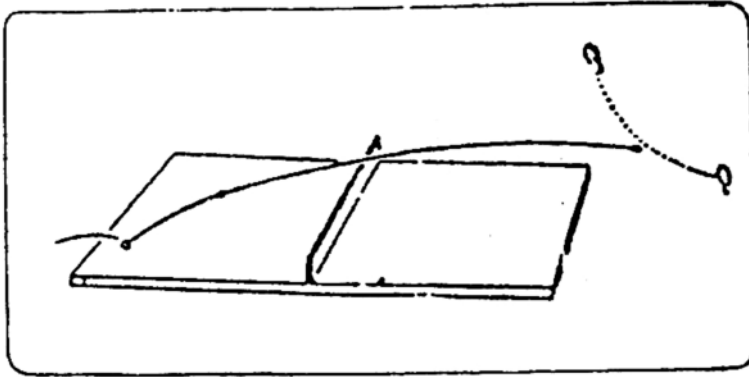
شكل (٤٥) : إرسال الكرة



شكل (٤٦) : وقفة الاستعداد للضربة الرافعة الأمامية .

(٦ - ٣ - ٤) الضربات الهجومية :

أ- الضربة الرافعة الأمامية : الشكلان (٤٦ ، ٤٧) .

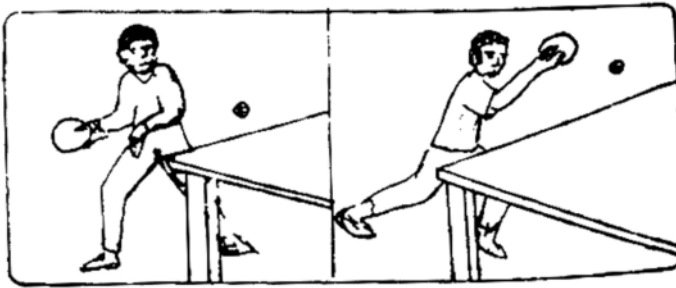


شكل (٤٧) : حركة الضرب أماماً في الضربة الرافعة الأمامية



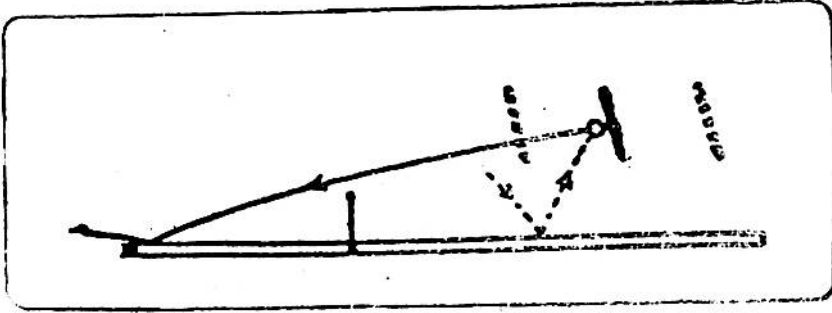
شكل (٤٨) : الضربة الراجعة الخلفية .

ب- الضربة الراجعة الخلفية : شكل (٤٨)



شكل (٤٩) : الضربة الساحقة الأمامية

(٦-٣-٥) الضربة الساحقة : الشكلان (٤٩ ، ٥٠)

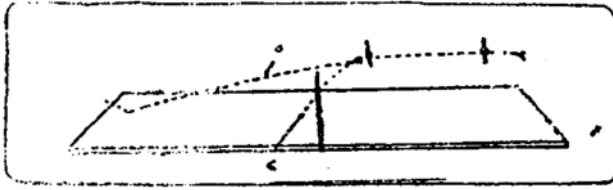


شكل (٥٠) : الضربة الساحقة

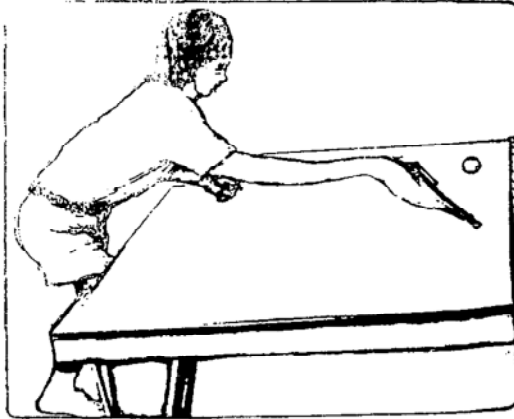
- الضربة الساحقة هي أهم الضربات لكسب النقاط في لعبة تنس الطاولة وهي ضربة تؤدي بالطريقتين السابقتين (الضربة الرافعة الأمامية أو الخلفية)
- وتؤدي الضربة الساحقة عادة بعد سلسلة من الضربات التي تجبر المنافس على إرجاع الكرة عالية ومن ثم يجد الفرصة لأداء هذه الضربة.
- الضربة الساحقة تختلف عن الضربة الرافعة الأمامية والخلفية حيث إنها تؤدي دون اكساب الكرة لقدر كبير من الدوران العلوي أو الخلفي ، لأن أرجحة المضرب تكون أفقية تقريباً .
- استخدام الضرب الساحق يحتاج إلى مهارة عالية وتوقيت مناسب .
- مع الناشئين يمكن أدائه بعد إتقان مختلف الضربات .

(٦-٣-٦) الضربة المسقطة : الشكلان (٥١ ، ٥٢)

الضربة المسقطة ضربة قصيرة وهي عبارة عن ضربة خداعية تعتمد على حسن التوقيت والمباغطة وتؤدي غالباً عندما يقوم المنافس بإرجاع كرة عالية ، ففي هذه الحالة يوهم اللاعب منافسة بأنه يقوم بضربة ساحقة (وذلك بأرجحة المضرب خلفاً) ولكن عند قرب ملامسة المضرب للكرة يقوم اللاعب فجأة بإيقاف حركة الأرجحة ، ويلمس الكرة خفيفاً لإرجاعها قصيرة مما يجعلها تعبر الشبكة وتسقط خلفها مباشرة كما في شكل (٥١) وفي هذه الحالة يصعب على المنافس إرجاع الكرة .



شكل (٥١) : خط سير الضربة الساحقة ومكان سقوط الضربة المسقطة
خط سير الضربة الساحقة ٢- مكان سقوط الضربة الساحقة

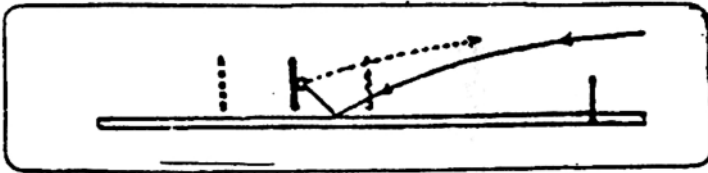


شكل (٥٢) : كيفية إرسال الضربة المسقطة

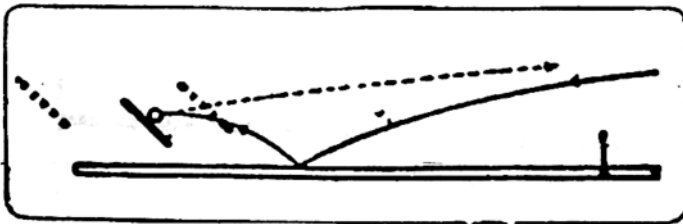
٦-٣-٧) الضربات الدفاعية :

١- الضربة نصف الطائرة :

- من أهم مميزات هذه الضربة أنها تسمح بسرعة إرجاع الكرة ، مما يسهم في إرباك المنافس ، كما تستخدم الضربة نصف الطائرة كنوع للتغيير للضربات الهجومية والدفاعية أثناء المباراة .
- وتؤدي الضربة نصف الطائرة بوضع المضرب في طريق الكرة ، بعد ارتدادها من سطح الطاولة في نصف ملعب الضارب مباشرة .
- وفي بعض الاحيان يكتفى الضارب بمقابلة المضرب للكرة مع عدم القيام بحركة دفع الكرة .
- ويجب مراعاة أن زاوية المضرب بالنسبة للطاولة هي التي تحدد سرعة واتجاه الكرة ، ففي محاولة إرجاع الضربات السهلة البسيطة يكون المضرب عمودياً تقريباً ، ويسير في الطريق الأفقى ، مع ضرورة الإسراع بمقابلة الكرة بعد ارتدادها مباشرة كما في الشكل (٥٣) .
- أما إذا لم يتمكن اللاعب من سرعة مقابلة الكرة بعد ارتدادها مباشرة ، فيجب عليه إمالة مضربه للخلف قليلاً كما في الشكل (٥٤) .



شكل (٥٣) : الضربة نصف الطائرة ، المضرب عمودى .

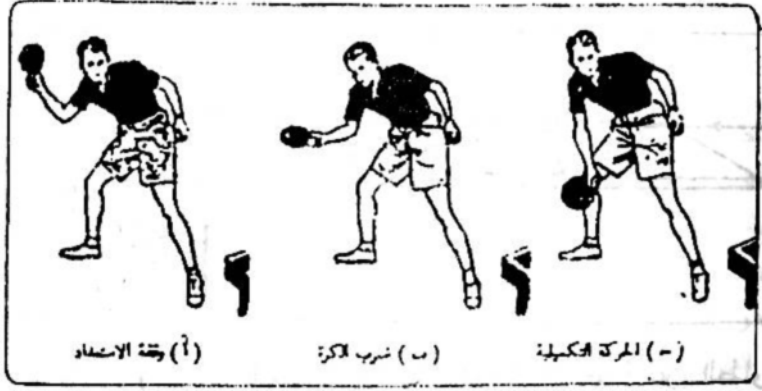


شكل (٥٤) : الضربة نصف الطائرة ، المضرب مائل للخلف .

٢- الضربة القاطعة :

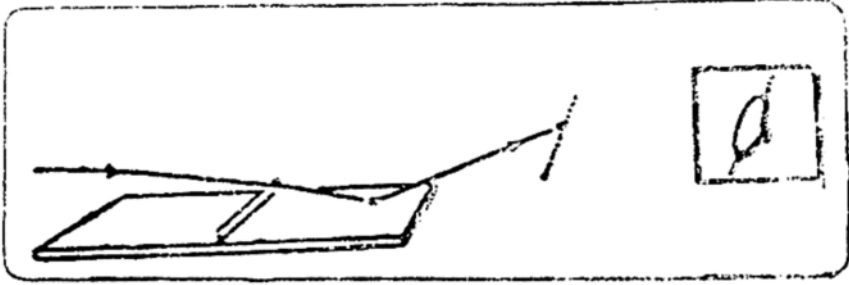
أ- الضربة القاطعة الأمامية :

- الوقفة تشبه وقفة الاستعداد لأداء الضربة القاطعة الأمامية ، إلا أن المسافة بين القدمين تكون أكثر اتساعاً مع ثنى الركبتين قليلاً والقبض على المضرب بحوالى ارتفاع الكتف كما في الشكل (٥٥ - أ) .
- وعند ضرب الكرة قم بأرجحة المضرب لأعلى قليلاً ثم اضرب الكرة في نقطة أسفلها قليلاً مع اتجاه حركة المضرب أماماً كما في الشكل (٥٥ - ب) ثم تتابع اليد الحركة التكميلية إلى أسفل كما في الشكل (٥٥ - ج) .

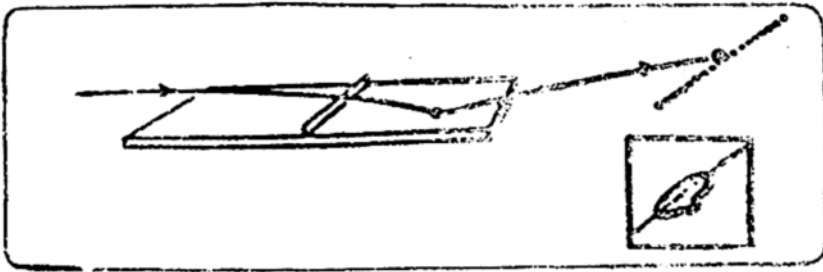


شكل (٥٥) : الضربة القاطعة الأمامية

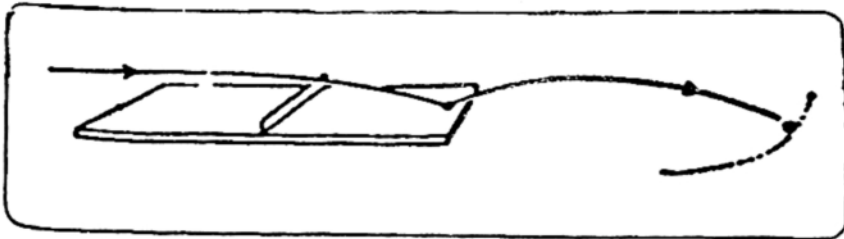
- وتتميز الضربة القاطعة الأمامية بإمكان القيام بها في أى لحظة من لحظات طيران الكرة كما يلي :
- ١- بالضرب من الطاولة ، مع ملاحظة ميل المضرب خلفاً كما في الشكل (٥٦) .
 - ٢- بعيداً عن الطاولة ، مع مراعاة زيادة ميل المضرب خلفاً كما في الشكل (٥٧) .
 - ٣- قبل سقوط الكرة على الأرض ، أى في مستوى أقل قليلاً من سطح الطاولة كما في الشكل (٥٨) ولاحظ هذه الحركة الدائرية لمسار المضرب .



شكل (٥٦) : الضربة القاطعة الأمامية قرب الطاولة .

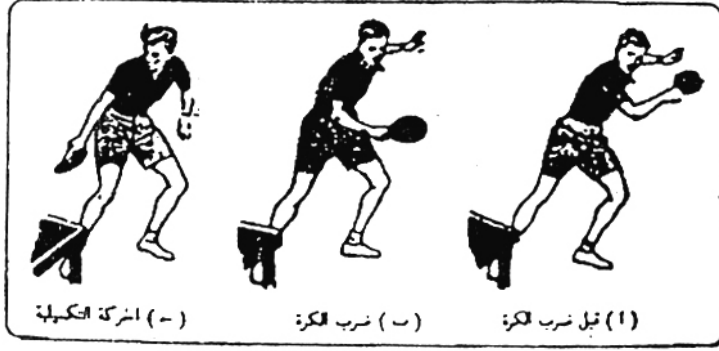


شكل (٥٧) : الضربة القاطعة الأمامية بعيداً عن الطاولة .



شكل (٥٨) : الضربة القاطعة الأمامية أقل من مستوى سطح الطاولة

ب- الضربة القاطعة الخلفية : شكل (٥٩)



شكل (٥٩) : الضربة القاطعة الخلفية

- يفضل استخدام الضربة القاطعة الخلفية في إرجاع الكرات التي تتميز بالدوران العلوى ، والتي ترتد أمام جسم اللاعب أو على يساره .
- وتكون وقفة الاستعداد لأداء الضربة القاطعة الخلفية عكس وقفة الاستعداد للضربة السالفة ، أى أن القدم اليمنى متقدمة عن اليسرى قليلاً مع مواجهة الكتف الأيمن للشبكة ، وملاحظة أن الرسغ يقبض على المضرب بقوة تزيد على الضربة القاطعة الأمامية مع الاحتفاظ بساعد الذراع والرسغ بالقرب من الجسم .
- جميع ما سبق ذكره من نقاط بالنسبة للضربة القاطعة الأمامية ، يسرى على هذه الضربة .
- الشكل رقم (٥٩) يوضح مراحل أداء الضربة القاطعة الخلفية .

(٦ - ٣ - ٨) حركات القدمين : شكل (٦٠)

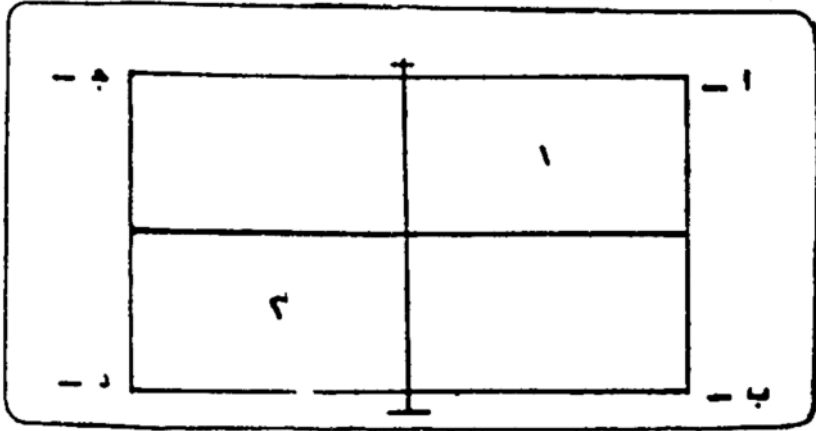


شكل (٦) : أوضاع القدمين عند أداء بعض الضربات .

- على الرغم من أهمية حركات القدمين في لعبة تنس الطاولة ينصح بتعلمها بعد تعلم الضربات المختلفة منعاً لإجهاد اللاعب .
- وتكمن حركات القدمين الصحيحة فيما يلي :
 - ١- حفظ توازن الجسم .
 - ٢- القدرة على حسن أداء مختلف حركات اليدين .
 - ٣- سرعة الاستجابة والتحرك لمختلف الاتجاهات .
- يجب على اللاعبين مراعاة عدم الوقوف أو التحرك بأية طريقة كانت مما ينتج عنها تقاطع لمختلف الضربات الهجومية والدفاعية .
- وتبدأ حركات القدمين من وضع الاستعداد السابق شرحة - الذي يتخذه اللاعب إلى الوضع المناسب لأداء الضربات المختلفة .
- الشكل رقم (٦٠) يبين أوضاع القدمين الصحيحة لحسن أداء بعض الضربات الهجومية والدفاعية السابق شرحتها .

(٦ - ٣ - ٩) اللعب الزوجي :

- ضرب الكرة إجبارياً في اللعب الزوجي ، لذلك يجب أن يأخذ كل من الزميلين دورة في ضرب الكرة .
- يجب على اللاعب الضارب أن يخلى المكان ويُمكن زميله من الطاولة بأكملها ، وعلى الزميل أن يفعل ذلك أيضاً .
- يستخدم الخط المرسوم وسط سطح الطاولة في اللعب الزوجي فقط ، ويقسم هذا الخط سطح الطاولة إلى ملعبين للبداية .
- ضربة البداية الصحيحة يجب أن تقفز الكرة فوق نصف الملعب الأيمن للمرسل ثم تعبر الشبكة وتقفز فوق نصف الملعب الأيمن للمستلم (المستقبل) .
- بخلاف ضربة البداية لا يوجد التزام بخط الوسط ، وتضرب الكرة إلى أي مكان من الطاولة .
- الفائز بالقرعة له حق الاختيار ، أما القيام بضربة البداية أو أن يكون المستلم أولاً .
- تنظيم اللعب الزوجي انظر شكل (٦١) .



شكل (٦١) : تنظيم اللعب الزوجي

- يقوم اللاعب (أ) باداء خمس بدايات إلى اللاعب (د) ويقوم (د) بأداء الخمس بدايات التالية إلى اللاعب (ب) ويقوم (ب) بأداء الخمس بدايات التالية إلى اللاعب (ج) ويقوم (ج) باداء الخمس بدايات التالية إلى اللاعب (أ) وهكذا إلى أن ينتهى الشوط .

[تؤدى ضربة البداية من إحدى الشقين (١) إلى (٢) و (٢) إلى (١)]
- يلعب [أ و ب] ضد [ج و د] كما في الشكل (٦١) ويقوم (أ) بضربة البداية ويقوم (د) بردها ثم يضرب (ب) ويرد (ج) ثم يلعب (أ) ثانياً (الخ) بهذا الترتيب إلى أن تسجل نقطة .

- ويقوم (أ) باداء أول خمس بدايات إلى (د) ويقوم (د) بأداء الخمس بدايات التالية إلى (ب) (الخ) .
▪ إن النجاح في مباريات الزوجى عملية مشتركة التفاهم بين اللاعبين هو الأساس بالإضافة إلى :

- فهم اللاعبين بشكل جيد (قوة - ضعف)

- تناسق الحركة بين اللاعبين .

- تناسق في بناء اللعب .

(٦ - ٣ - ١٠) **تطبيق المهارات خلال مواقف اللعب :**

- يتم ذلك من خلال تنظيم منافسات تشمل :

١- تدريبات ومنافسات خاصة بكل مهارة على حدة .

٢- تدريبات ومنافسات تمنح اكثر من مهارة .

٣- مباريات منظمة تطبق فيها قواعد اللعب .

٤- منافسات يتم فيها تحديد خطط اللعب .

(٦ - ٤) **بعض قواعد اللعب :**

- تلعب مباريات تنس الطاولة من خلال التنظيم الآتى :

♦ فردى : فرد مقابل فرد .

♦ زوجى : اثنان مقابل اثنان

♦ زوجى مختلط : اثنان مقابل اثنان . [رجل وسيدة مقابل رجل وسيدة]

[يراعى - في الزوجي المختلط - التعاليم الإسلامية] .

- تتكون المباراة من خمس أشواط يفوز بها من يفوز بثلاثة أشواط ، ويتكون كل شوط من (٢١) نقطة ومن يحرز هذا العدد قبل منافسه يعتبر فائزاً بالشوط ، بشرط أن يكون الفارق بين النقاط المسجلة لكل منها نقطتين .
- في بداية اللعب يختار اللاعب (بالافتراع) نصف الطاولة أو البدء بالإرسال .
- يتغير الإرسال بعد كل (٥) خمس نقاط .
- المرسل هو (الرامى لضربة الإرسال) هو ذلك اللاعب صاحب الحق في ضرب الكرة أولاً في لعبة ما .
- المستقبل أو [المتلقى لضربة الإرسال] هو ذلك اللاعب صاحب الحق في أن يكون ثانياً من يضرب الكرة في لعبة ما .
- في المباريات الفردية - أثناء نزول الكرة من أقصى ارتفاع لها ، يجب على المرسل أن يضربها بحيث تلمس ملعبه أولاً [ملعب المرسل] ثم بعد عبورها مباشرة من فوق مجموعة الشبكة أو حولها ، تلمس ملعب المتلقى (المستقبل) .
- لمس الكرة للحافة الجانبية خطأ ، بينما لمس الكرة للزاوية العليا لسطح الطاولة صحيح .
- اللاعب أو الثنائي الذي كان أول مرسل في أحد الأشواط ، يكون هو أول مستقبل في الشوط التالي مباشرة من تلك المباراة .
- في المباريات الزوجية عند نزول الكرة في الإرسال تلمس أولاً الجزء الأيمن من ملعب المرسل وبعد عبور الشبكة تلمس الجزء الأيمن من ملعب المستقبل .
- عقب تسجيل خمس (٥) نقاط يصبح اللاعب أو الثنائي المستقبل هو المرسل .
- يخسر اللاعب إذا وقع في الأخطاء الآتية
 - ♦ الفشل في أداء إرسال صحيح .
 - ♦ الفشل في رد صحيح .
 - ♦ إذا لمس اللاعب الكرة بجسمه أو ملابسه .

- ♦ إذا ضرب الكرة بحافة المضرب .
- ♦ إذا ضرب الكرة قبل نزولها سطح ملعبه .
- ♦ إذا دفع الطاولة فغير مكانها .
- ♦ إذا لمس بيده الحرة الطاولة أو الشبكة .

- الراحة :

الراحة بين الشوطين لاتزيد عن دقيقة ولكن يمكن زيادتها لتصير خمس دقائق وأقل بين الشوطين الثالث والرابع من المباراة .

الفصل السابع

الفصل السابع

الألعاب الشعبية والألعاب الصغيرة

الألعاب الشعبية والألعاب الصغيرة وجهان لعملة واحدة يشتركان في بساطة التنظيم وقواعد اللعب .

والألعاب الشعبية والألعاب الصغيرة تحكمها مرتكزات أساسية تتمثل

في:

- (١) اسم اللعبة .
- (٢) عدد اللاعبين .
- (٣) الملعب ومقاساته .
- (٤) الأجهزة والأدوات المستعملة .
- (٥) وصف اللعب والقوانين والقواعد التي تحكمه .

واستعمال الأدوات الصغيرة منها كالكرات والأطواق والعصى والحبال والأشرطة وغيرها يمنحها الرونق والجمال وتكون ذات جاذبية لمشاركة الجميع فيها .

ومكانة هذه الألعاب وموقعها في درس التربية الرياضية يقتصر على نشاط التمهيد للدرس ونشاط الإحماء وكذلك تستغل في نشاط الختام ويجوز أن تكون نشاطاً ترويحياً أثناء التدريبات في النشاط التطبيقي .

وتكسب هذه الألعاب الطلاب الحرية للابتكار وتحقيق الذات داخل الجماعة ، وتسهم بقدر ملحوظ في التربية العقلية والانتباه والتركيز وسرعة ودقة الملاحظة والارتقاء بعمليات التفكير وحسن التصرف .

ونلفت الانتباه إلى ان ممارسة هذه الألعاب يجب الايتمس بالشدة والقسوة المنفرة بل يكون طابعها بث السعادة والمسرة في النفوس .

الخيارات والصفات الهامة :

هناك أهداف ومقاصد تربية يجب إدراكها وحسن اختيار الألعاب التي توافق رغبات الطلاب وميولهم وقدراتهم وفق مراحل نموهم تحقق هذه الغايات ولأن هذه الألعاب تتصف بالآتي :

- (١) تتطلب القليل من الجهد في الإعداد .
 - (٢) سهولة تعليمها ووضوح قوانينها وقواعدها .
 - (٣) إمكانية إشراك جميع الطلاب فيها .
 - (٤) لاحتياج إلى ساحات كبيرة .
- كما يجب مراعاة الجوانب الآتية :
- (١) التوزيع العادل لفترات العمل وفترات الراحة .
 - (٢) أن تشمل كل الجوانب الحركية الأساسية ولا تختصر على جانب واحد.
 - (٣) مراعاة التنوع فيها لزيادة عامل الدافعية عند الممارسة .
 - (٤) أن تبعث المسرة والمرح والسعادة في نفوس الطلاب .
 - (٥) أن تراعى اتساع الملعب وخلوه من المعوقات .

(٧ - ١) أهداف الألعاب الشعبية الصغيرة :

- (١) أن يتعرف الطالب على الألعاب الشعبية السودانية ويشارك في تطويرها.
- (٢) أن يقارن بين الألعاب الشعبية في البيئات السودانية المختلفة والدول المجاورة وأن يميز الصفات المشتركة بينها .
- (٣) أن يتمكن الطالب من اختيار ألعاب تربية هادفة وألعاب بيئية من التراث الشعبي السوداني .
- (٤) أن ينمي الطالب مهارات الألعاب الفردية والجماعية عن طريق ألعاب ممهدة للألعاب الكبيرة المنظمة بقوانين دولية .
- (٥) أن يكون الطالب علاقات اجتماعية ناجحة من خلال مجموعات العمل .

(٧ - ١ - ٢) الألعاب الشعبية :

هي تلك الألعاب التي ابتدعها الشعب السوداني وتفتقت عنها عبقريته وخياله وأصبحت جزءاً هاماً من تراثه وثقافته وتناقلتها الأجيال بالتواتر جيلاً بعد جيل وأضافت الحقب لها مفاهيم جديدة مستمدة من الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي سادت في كل مرحلة عبر التاريخ . وعموماً نجد أن الألعاب الشعبية تحل مكانتها في جميع الثقافات والمجتمعات وتتفق كثيراً في

الأساسيات والملاح والشبه ، غير أن ثمة مميزات وقواعد وألفاظ ومفاهيم وقيم تخص كل بيئة محلية ومجتمع .
الأساليب والأنشطة :

- (١) إعداد ساحة اللعب وتأمين المعدات والأدوات اللازمة قبل بدء الدرس .
- (٢) شرح اللعبة بوضوح وتحديد الأعداد والمجموعات وقواعد اللعب .

سنعطى الطالب بعض النماذج ونمنحه كامل الحرية في اختيار ما يناسبه وزملاءه في كل صف وأن ينسج على منوالها ويبدع وفقاً لمعطيات البيئة المحلية بالنسبة للألعاب الشعبية وتطورها وعلى حسب تجارب وخبرات الطلاب السابقة ويمكن أن يستقى الطلاب بعض هذه الألعاب من البيئة المحلية .
على الطالب أن يلاحظ عند الاختيار أو إعداد هذه الألعاب :

- اسم اللعبة .
- الملعب .
- عدد اللاعبين .
- الأدوات .

نماذج للألعاب الشعبية

لعبة " هولبلب كم في الخط "

عدد اللاعبين : (١٠ - ٣٠) لاعباً

الأدوات : لا توجد

الملعب : ملعب كرة القدم أو أى ساحة

وصف اللعب :

- (١) يقف التلاميذ في صف واحد خلف النهاية على بعد (٥٠ - ٧٠) متراً من خط البداية ويعطى كل واحد رقماً خاصاً به .
- (٢) يجلس الكاتب خلف البداية ويسجل على الأرض العدد المطلوب والمتفق عليه بين (١ إلى ٢٠) مثلاً .
- (٣) ينادى الكاتب على رقم أى من اللاعبين مثلاً يا (٥) .
- (٤) يجيب رقم (٥) من اللاعبين بصوت عالي هولبلب .

- (٥) يسأل الكاتب اللاعب رقم (٥) كم في الخط .
- (٦) يجيب اللاعب رقم (٥) أمانى عليك تقطع اضنيك بى موساً ليك وينطق بالرقم .
- (٧) فإذا كان صحيحاً اجاب الكاتب (شد وأركب) وفي هذه الحالة يحاول اللاعب رقم (٥) إمساك واحد من اللاعبين الذين يلوذون بالفرار نحو البداية ، فإذا تمكن من إمساك أحدهم يمتطى ظهره راكباً ليوصله إلى خط البداية .
- (٨) إذا لم يتمكن اللاعب (٥) من معرفة العدد يرد عليه الكاتب (كذباً كاذب) وينتقل بالسؤال إلى رقم آخر .
- (٩) وتستمر اللعبة على هذا المنوال .
- لعبة (حرينا) شدت :**
- عدد اللاعبين : فريقان - كل فريق مكون من (١٠ إلى ٢٠) لاعباً
- الملعب : مستطيل (٢٠ × ٤٠) متراً
- الأدوات : لا توجد

وصف اللعب

- (١) ينقسم الطلاب إلى مجموعتين متساويتين في العدد .
- (٢) عن طريق القرعة يحدد الفريق الذي يلعب أولاً .
- (٣) الفريق اللاعب يقف عند منتصف الملعب الخاص به ويحدد أحد أفراده ليكون " عروساً " .
- (٤) المفترض أن تصل العروس إلى الهدف (الميس) في نهاية خط الفريق المنافس دون أن يفك عقالها أو تقع على الأرض .
- (٥) فإذا وصلت إلى الميس تكون قد سجلت هدفاً وتواصل في موقعها كعروسة وتسجل الأهداف حتى (تموت) فتليها عروس أخرى من الفريق وهكذا حتى اكتمال كل اللاعبين واخذ دورهم كعرائس .
- (٦) بعد اكتمال كل أفراد الفريق يتبادل الفريقان المواقع وتدارنفس اللعبة بنفس الطريقة .
- (٧) الفريق الذي أحرز اهدافاً أكثر يكون هو الفريق الفائز .

- (٨) طريقة اللعب هو الحجل برجل واحدة (التر) بينما الرجل الأخرى ممسوكة (الرجل اليسرى باليد اليمين والعكس صحيح) .
- (٩) كل لاعب يفك رجله أو يسقط على الأرض يخرج خارج اللعب .
- (١٠) يتكرر تبادل المواقع ويستمر اللعب .

لعبة " الرمة وحراسها "

عدد اللاعبين : أى عدد

الملعب : مستطيل (٤٠ × ٢٠) متراً

الأدوات : عمم أو قمصان

وصف اللعب :

- (١) يختار أحد اللاعبين ويسمى " الرمة "
- (٢) يختار لاعب آخر ليكون حارساً لها .
- (٣) يجلس اللاعب " الرمة " في وضع جلوس التكور .
- (٤) يقف اللاعب الحارس بجانب " الرمة " مدافعاً عنها .
- (٥) يحاول بقية اللاعبين ضرب " الرمة " بالعمائم أو القمصان دون أن يصطادهم الحارس بالمسك .
- (٦) يحاول الحارس إمساك أحد اللاعبين .
- (٧) عندما يفلح اللاعب الحارس في إمساك أحد اللاعبين .
- (٨) يكون اللاعب الممسوك هو " الرمة " وينضم الحارس إلى بقية اللاعبين ويتم اختيار لاعب آخر ليكون الحارس .
- (٩) وهكذا تستمر اللعبة .

(٧ - ١ - ٣) الألعاب الصغيرة :

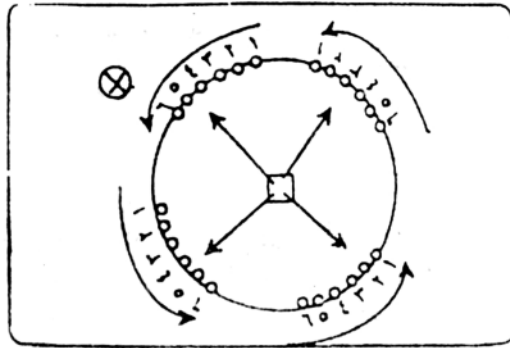
وهي تلك الألعاب المتعارف عليها لدى التلاميذ ذات القوانين المبسطة والتي تهدف لتنمية القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وتنمي المهارات الأساسية للحركات والممهدة للألعاب الكبيرة ذات القوانين الدولية وفي ذات

الوقت فهي تهدف إلى الترويح عن النفس وتفضى على درس التربية الرياضية المرح والسرور والسعادة .

وتستقطب كل الطلاب لممارستها وأن كان دورها وحجمها في مرحلة التعليم الأساسي أكبر ، إلا أن أهميتها في مرحلة التعليم الثانوى لا تقل عن تلك الألعاب المنظمة لأنها تعين وتمهد للألعاب المنظمة الكبيرة الفردية منها والجماعية متى ما راعينا فيها التدرج في الصعوبة حسب مقتضيات المرحلة وخبرات الطلاب السابقة .

نماذج من الألعاب الصغيرة :

لعبة تبادل الأماكن : الشكل (٦٢)



شكل (٦٢) : لعبة تبادل الأماكن

التشكيل : دائرة محيطها يناسب عدد الطلبة .

الأدوات : لا تحتاج إلى أدوات

العدد : (١٥ - ٤٠) طالباً

طريقة الأداء :

- يقف الطلاب حول الدائرة المرسومة ويعطى لكل طالب رقم معين .
- يقف طالب داخل الدائرة .
- يذكر المعلم رقمين ، وعلى صاحبي هذين الرقمين تبادل مكانيهما في كل مجموعة ، وفي أثناء ذلك يحاول طالب الوسط لمس أحدهما .

• يدخل الطالب الذي يلمس الدائرة ، ويقوم بعمل زميله السابق ، وهكذا تكون اللعبة

لعبة تبديل المربع : الشكل (٦٣)

التشكيل : مربع ضلعه من (٥ - ١٠) أمتار

الأدوات : لاتحتاج إلى أدوات

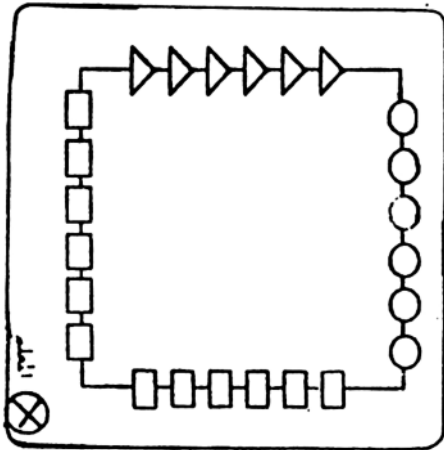
العدد : من (٢٠ - ٤٠) طالباً

طريقة الأداء :

- تقف كل مجموعة بحيث يتجه أفرادها داخل مربع .
- يعطى أفراد كل مجموعة أرقاماً ابتداء من :
(١) بالترتيب ، ومن يمين كل مجموعة .
- تبدأ اللعبة بأن ينادي المعلم رقماً من الأرقام ، وعلى صاحب هذا الرقم في كل مجموعة الجرى سريعاً لتبديل المكان مع زميله من المجموعة المواجهة له .
- يضيف الطالب لمجموعته الأصلية نقطة ، إذا وصل إلى المكان المطلوب أولاً ، وهكذا حتى تنتهي كل المجموعة .
- تفوز المجموعة التي تتحصل على أكبر عدد من النقاط .

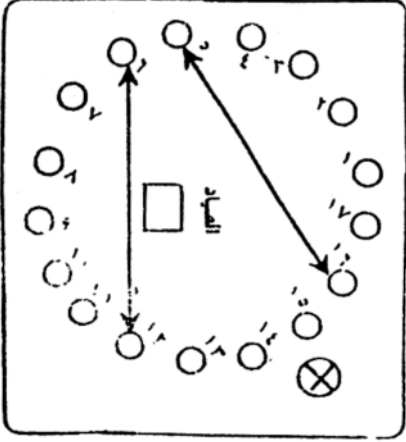
إرشادات ومقترحات :

- يمكن للمعلم أن ينادي الرقم أكثر من مرة ، بصورة متصلة أو منفصلة .
- تكسب اللعبة الطلبة مهارات عقلية .
- تساهم اللعبة في إشعار الطلبة بالمتعة والسرور .



شكل (٦٣) : لعبة تبديل المربع

- تكسب اللعبة الطلبة قدرة على التنظيم والترتيب .
- لعبة الصيد ، الشكل (٦٤) :



التشكيل : دائرة قطرها ٢٥ متراً
الأدوات : لا تحتاج إلى أدوات
العدد : (٢٠ - ٣٠) طالباً

شكل (٦٤) : لعبة الصيد

طريقة الأداء :

- يختار المعلم أحد الطلبة ، ليقف في وسط الدائرة ، ويسمى الصيد .
- يعطى كل طالب على الدائرة رقماً متسلسلاً .
- ينادي المعلم أي رقمين ، مثلاً (٦ - ١٢) .
- يتبادل صاحباً الرقمين المنادى عليهما أماكنهما في الدائرة .
- يحاول الصيد لمس أحدهما ، والذي يلمس يصبح صياداً ، وهكذا .

إرشادات ومقترحات :

- يجب أن يختار المعلم رقمين ، بحيث يكون صاحباهما في مكانين بعيدين بعضهما .
- يمكن تكوين أكثر من دائرة في حالة زيادة عدد الطلبة .
- يمكن استخدام أسماء المدن ، أو القرى في صفوف المدرسة التي يكون فيها عدد الطلبة قليلاً .

الفصل الثامن

الفصل الثامن

إصابات الملاعب والإسعافات الأولية

نسبة للحركة السريعة واحتكاك اللاعبين بعضهم ببعض في الألعاب الرياضية المختلفة قد يتعرض عدد منهم لبعض الإصابات التي يطلق عليها إصابات الملاعب . هذه الإصابات تحتاج إلى إسعافات أولية سريعة قبل إرسال المصاب للمستشفى وسنتعرض هنا لبعض هذه الإصابات وكيفية إسعاف المصاب .

(٨ - ١) الإجهاد والتقلص العضلي :

يقصد بالإجهاد ، الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله ، وينظر إلى الإجهاد ، أو الحمل الزائد على أنه ظاهرة معوقة للنشاط البدني للفرد ويؤدي إلى هبوط مستوى كفاءته وفاعليته . فمثلاً ملح وإجهاد (مفصل الرسغ والكف) هذا النوع من الإصابة شائع ، وكغيره من إصابات الكسور يحدث عندما يدافع الرياضي عن نفسه من السقوط ، بدفع العضد إلى أسفل ، ويحمل ثقله على الكف ، وتكون اليد في حالة بسط زائد والكوع ممدود متيبس في مثل هذا الحال ، إن أربطة الأوتار مiale للإصابة أكثر من الأربطة الأمامية ، ويمكن أن يصاحبها كسر لعظام الرسغ .

الخطوات الأولى في العلاج :

- (١) تثبيت المفصل بالجبص من (٢ - ٣) أسابيع وفي حالة التمزق حوالى ستة أسابيع .
- (٢) يثبت أقرب مفصلين في وضع وظيفي (المفصل المصاب ومفصل آخر قريب منه) .
- (٣) يقوم المصاب بعمل حركات الشد ، وحركات تنشيطيه للأعضاء غير المصابة .
- (٤) بعد إزالة التثبيت يباشر المصاب إجراء حركات علاجية حسب التعليمات الموصى بها من قبل المعالج .

٨ - ٢) إسعاف المصاب بالطرق السليمة :

- أ) إسعاف المصاب في مكان الحادث .
- ب) عدم تحريك جسم المصاب وخاصة في حالة الكسور .
- ج) تثبيت الكسر بأقرب منطقة في الجسم .
- د) استعمال الجبائر عند الحاجة كما يلي :

- ١) عندما يكون المصاب بعيداً عن المكان الذي ستقله إليه .
- ٢) عندما لا يمكن الاستفادة من المنطقة التي سيثبت فيها المكسور .
- ٣) عندما يتطلب نقل المصاب خلال منطقة وعرة .
- ٤) الانتباه إلى الصدمة وإزالتها .
- ٥) اتخاذ التدابير اللازمة لنقل المصاب .

بعد الانتهاء من الإسعاف الأولى تقتضى الظروف نقل المصاب إلى المستشفى أو أى مكان مهياً للعلاج ، فعلى المسعف أن يلم بطرق نقل المصابين . وقبل اختيار طريقة النقل يجب أن يضع المسعف نصب عينيه النقاط التالية لتساعده على طريقة النقل المناسبة :

- ١) معرفة نوع الإصابة وطبيعتها ومدى خطورتها .
- ٢) العدد المتوافر من الأشخاص الذين سيتولون نقل المصاب .
- ٣) طول المسافة التي سينقل إليها المصاب .
- ٤) طبيعة الطريق الذي يسلك أثناء النقل .

وهناك أربع طرق رئيسه لنقل المصابين هي :

أولاً : النقل في حالة توافر شخص واحد للقيام بمهمة النقل .

أ- طريقة العكاز الإنساني : شكل (٦٥- ج)

وتستعمل هذه الطريقة في نقل المصاب الواعي والذي يستطيع الوقوف مع مراعاة سلامة الذراعين من الإصابة وعدم وجود كسور في جسمه ويشترط أن تكون المسافة قصيرة جداً والطريق غير وعرة . وكمثال على ذلك إصابة الالتواء بالكامل .

- ب- طريقة الحمل على الظهر : شكل (٦٥ - أ) :
تستعمل هذه الطريقة لنقل المصابين من ذوى الوزن الخفيف مع مراعاة
عدم وجود إصابات وكسور .
- ج- طريقة الحمل السريري : شكل (٦٥ - ب) :
وتستعمل هذه الطريقة لنقل المصابين ذوى الوزن الخفيف مع مراعاة
عدم وجود إصابات وكسور .



(أ) طريقة النقل على الظهر . (ب) طريقة الحمل السريري .



(ج) طريقة الكماز الانساني .

شكل (٦٥) : بعض طرق حمل للمصابين .

ثانياً : في حالة توافر شخصين للقيام بمهمة النقل .

أ- طريقة مقعد الأيدي الأربع شكل (٦٦) :

تستعمل هذه الطريقة بنفس الطريقة التي تستعمل بها الطريقة (أ) من الحالة الأولى .

ب- طريقة مقعد اليدين (قبضة الخطاف) : شكل (٦٦) :

تستعمل هذه الطريقة على الأكثر في نقل المصابين فاقدى الوعي شريطة أن يكون الطريق المسلوك واسعاً والمسافة قريبة .

ج- طريقة النقل على الكرسي :

تستعمل هذه الطريقة عندما تقتضى الظروف إسعاف المصاب على الكرسي كما في الإصابة بالنوبة القلبية شرط أن تكون المسافة قريبة .



شكل (٦٦) : طريقة مقعد اليدين والأيدي الأربع

ثالثاً : النقل بالنقالة : شكل (٦٧)

وهي أفضل طريقة لنقل المصابين ، وعند توافرها يمكن الاستغناء عن جميع الطرق السابقة ، والنقالة إما أن تكون جاهزة أو مستتبطة .

رابعاً : النقل بوسائل النقل الأخرى :

وتستعمل هذه الطريقة لنقل المصابين في المسافات البعيدة والحالات الخطرة وتشمل هذه الوسائل السيارات ، الطائرات ، القطارات ، الحيوانات في المناطق الوعرة .



شكل (٦٧) : النقل بواسطة النقالة .

(٨ - ٣) التمزق الغضروفي في مفصل الركبة :

يتم تمزق الغضروف نتيجة الوقوف بثبات فوق قدم ثابتة بينما يلف الجذع بشدة للخارج وبالتالي تكون الساق ثابتة في الأرض ، بينما يلف الفخذ وباقي الجسم للخارج فيحدث تمزق الغضروف . ونتيجة لهذا التمزق تصاب الركبة بخلل في أداء حركتها لدخول الأجزاء الممزقة من الغضروف بين سطح المفصل ، كما يحدث عدم ثبات المفصل ، ويكون مفصل الركبة في وضع انثناء جزئي أثناء الإصابة .

يتمثل تمزق الغضروف بشكل دائم عند لاعبي كرة القدم وقد تحدث هذه الإصابات أثناء صعود الدرج أو النزول من البص .
الاعراض والعلامات :

- (١) ألم مفاجئ أثناء اللعب مع توقف الركبة عن البسط أو القبض التام .
- (٢) حدوث تورم في الركبة نتيجة انصباب دموى أو سائل في الركبة .
- (٣) إعطاء المسكنات (الاسبرين) لعدة أيام .
- (٤) يتبعه علاج طبيعى لاستعادة قوة عضلات الفخذ .

(٨ - ٤) التواءات القدم :

أكثر الإصابات حدوثاً نتيجة لفرط الانبساط أو فرط الانقباض أو أحد الاتجاهات الأخرى .
وتسبب القوة المؤثرة على المفصل تمزقاً جزئياً وليس كاملاً بالأربطة أو بالمحظة أو العضلات حول المفصل .
وأكثر المفاصل إصابة مفصل القدم حيث يشاهد عادة في رياضة التزلج على الجليد وتسلق الجبال .
وأهم الأعراض التى يشتكى منها المصاب هو الألم الشديد في منطقة المفصل ثم تورمه مع الألم الشديد عند جس المفصل ولا يظهر ذلك بالتصوير بالأشعة .
وتشمل المعالجة ، الراحة ، ولف رباط ضاغط حول المفصل المصاب ، مع إعطاء المسكنات اللازمة ، وتشفى الإصابة به عادة خلال اسبوعين إلى ثلاثة أسابيع .

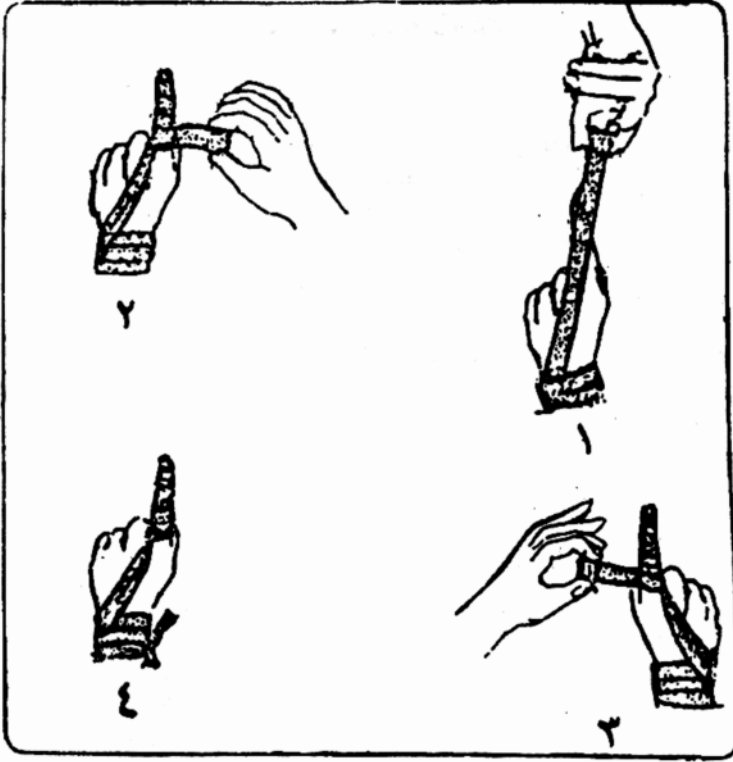
(٨ - ٥) كسر أصابع اليد :

يحدث الكسر في أصابع اليد في ألعاب كرة اليد والطائرة والسلة .

لفاف الإصبع : شكل (٦٨) :

يلف الرباط لفة أو لفتين على الرسغ ثم يرتفع اللف إلى قمة الإصبع ويطوى اللف على القمة مرتين وبصورة متعكسة ومن ثم يبدأ اللف من الأعلى وحتى نهاية الإصبع المصاب ويلف مرة ثانية على الرسغ ويلف أو يثبت اللفاف .

الأعلى وحتى نهاية الإصبع المصاب ويلف مرة ثانية على الرسغ ويلف أو يثبت اللفاف .



شكل (٦٨) : طريقة لف الإصبع

الفصل التاسع

الفصل التاسع

تنظيم وإدارة الدورات الرياضية والرحلات والمعسكرات

(٩ - ١) تعريف الدورات الرياضية :

الدورات الرياضية هي سلسلة من المنافسات التي تقام بين مجموعة من الوحدات ، أفراداً أو جماعات بقصد تحديد الفائزين منهم وترتيبهم حسب نتائجهم.

وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات ومن أهمها المنافسة ، من حيث أنها ظاهرة طبيعية لدى الإنسان ، قوامها أن الفرد لا يحب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين . والمنافسة السليمة تشكل عاملاً مهماً من عوامل الإتيقان والتقدم والارتقاء بالمستوى ، خاصة في المجال الرياضي ، فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ، ويحتاج لقدر كبير من قوة الإرادة . وبتنظيم أساليب المنافسة نكون قد أسهمنا بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي بين الأفراد والجماعات .

(٩ - ٢) أهم طرق تنظيم الدورات الرياضية :

- ١- طريقة خروج المغلوب .
 - ٢- طريقة الدوري .
 - ٣- طريقة المزج .
 - ٤- طريقة التحدي .
 - ٥- طريقة التمايز .
- وأكثر هذه الطرق استخداماً بالنسبة للدورات الرياضية المدرسية - طريقة خروج المغلوب ، وطريقة الدوري ، وطريقة المزج - وهذا لا يعني أن هناك طريقة تعتبر هي الأفضل ، ولكن على اللجان المنظمة اختيار الطريقة

التي تتناسب مع جميع الجوانب الخاصة بالدورة ، وأهم هذه الجوانب الإمكانيات المتاحة مادية كانت أو بشرية ، حتى تتمكن الدورة من تحقيق أهدافها .

والأهداف المرجوة من قيام الدورات الرياضية المدرسية هي نفس الأهداف المتضمنة للنشاط الرياضي الخارجي ، لأن الدورات الرياضية هي في الأساس جانب من جوانب النشاط الرياضي الخارجي ، الذي تتبارى فيه المدرسة مع المدارس الأخرى التي تماثلها سواء على المستوى المحلي أو القومي أو الإقليمي .

ومن أهم الاعتبارات التي تتدخل في اختيار نوع أو طريقة الدورة ، الوقت وعدد المشتركين ونوع اللعبة والإمكانيات .

وفيما يلي توضيح لطريقة خروج المغلوب . وطريقة الدوري :

طريقة خروج المغلوب :

وهي نوعان :

١- طريقة خروج المغلوب من مرة : وفيها يخرج اللاعب أو الفريق بعد هزيمته مباشرة ويستمر الفائز .

٢- خروج المغلوب من مرتين : وفيها تعطى الفرصه للاعب أو الفريق أن يستمر في اللعب إلى أن يهزم مرتين .

وطريقة خروج المغلوب من مرة ، هي الغالب استخدامها .

ومن أهم مميزاتهما :

١- أنها تصلح في حالة كثرة عدد المشتركين وضيق الوقت .

٢- وأنها تقلل من التكاليف ، فهي توفر الكثير من الإمكانيات مادية كانت أو بشرية .

ومن عيوبها :

١- أن النتائج النهائية للدورة لا تمثل المستوى الحقيقي للفرد أو الفريق ، وقد يلعب الحظ دوراً كبيراً فيها .

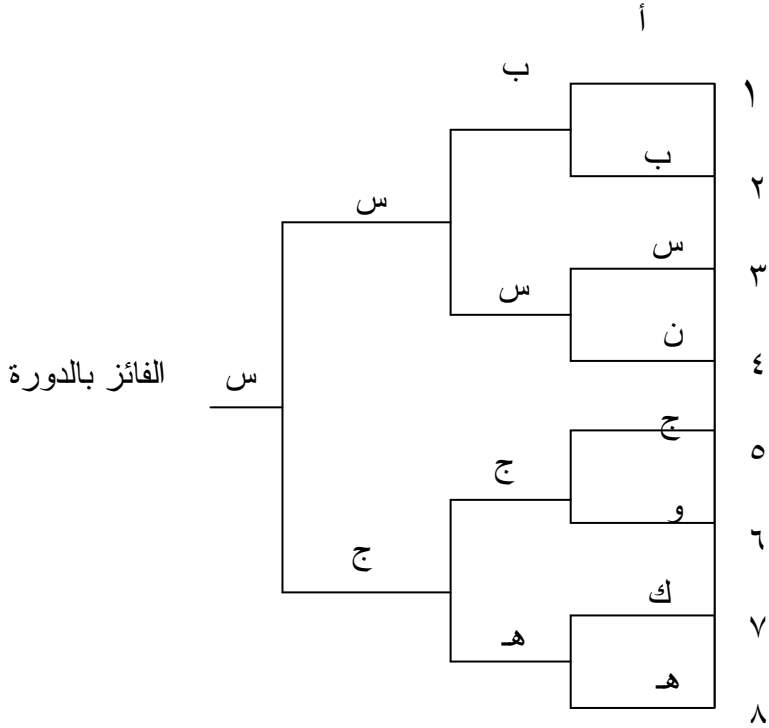
٢- يقل فيها الاحتكاك وبالتالي تكون فرص الارتقاء بالمستوى الفني أقل .

(٩ - ٣) نموذج لتنظيم دورة بطريقة خروج المغلوب

من مرة واحدة لـ ٨ فرق ::

يعتبر الرقم (٨) من مضاعفات الرقم (٢) لذلك يكون من السهل تنظيم اللعب في الدور الأول يلعب [٨ لاعبين] [٤ مباريات] يفوز منهم [٤ لاعبين] ويهزم [٤ لاعبين] .

ويلعب في الدور الثاني [٤ لاعبين] يفوز منهم [٢] ويخسر [٢] وفي الدور الثالث والأخير يتم اللعب بين [لاعبان] يفوز أحدهما وهو الفائز بالدورة.



ملحوظة : عندما يكون عدد المشتركين ليس من مضاعفات الرقم [٢] نستخدم طريقة الاستبقاء .

عدد المباريات في طريقة خروج المغلوب من مرة :

إذا كان عدد المشتركين = ن

فان عدد المباريات = ن - ١

إذا كان عدد المشتركين ٨

فان عدد المباريات = ٨ - ١ = ٧

طريقة الدوري :

تعتبر من أكثر الطرق المستخدمة عدالة . وتتقسم إلى :

(١) دوري من دور واحد : وفيه يلاقي الفرد أو الفريق [جميع المشتركين في

الدورة] أفراداً أو فرقاً [مرة واحدة] على أرض محايدة .

(٢) دوري من دورتين [مزدوج] وفيه يلاقي الفرد أو الفريق [جميع

المشاركين في الدورة] أفراداً أو فرقاً [مرتين] على أرض الطرفين

بالتبادل .

ومن أهم مميزات طريقة الدوري :

(١) تتيح فرص الاحتكاك للأفراد أو الفرق وبذلك تسهم في رفع المستوى

الفني والخططي .

(٢) النتيجة النهائية تمثل المستوى الحقيقي للأفراد أو الفرق وذلك بما توفره

للجميع من فرص .

(٣) تعتبر أكثر عدالة ولا يلعب الحظ أي دور في نتائجها .

ويؤخذ عليها :

- كثرة مبارياتها وطول زمنها خاصة في حالة وجود عدد كبير من

المشاركين .

- تتطلب الكثير من الإمكانيات مادية أو بشرية .

عدد مباريات طريقة الدوري :

$$\left[\frac{\text{عدد المشتركين} \times (\text{عدد المشتركين} - ١)}{٢} \right] = \left[\frac{ن \times (ن - ١)}{٢} \right]$$

فإذا كان عدد المشتركين ١٠ فرق

$$\therefore \frac{[(10 - 1) \times 10]}{2}$$

$$٤٥ \text{ مباراة} = \frac{90}{2} = \frac{9 \times 10}{2}$$

توزيع جدول اللعب في الدوري

لـ [٤ مشتركين] أ ، ب ، ج ، د

وهناك عدة طرق لحساب النتيجة في طريقة الدوري :

منها حساب النقاط . وفيها :

ينال الفريق الفائز ٣ نقاط
 ينال الفريق المتعادل نقطتين
 ينال الفريق الخاسر نقطة واحدة
 ينال المنسحب صفرأ

م	المباراة	
١	أ	ب
٢	ج	د
٣	أ	ج
٤	ب	د
٥	أ	د
٦	ج	ب

جدول يوضح طريقة توزيع النقاط

لـ [٤] مشتركين في طريقة

الدوري من دور واحد

الترتيب	مجموع النقاط	د	ج	ب	أ	
الثاني	٦	٢	١	٣		أ
الرابع	٤	٢	١		١	ب
الأول	٩	٣		٣	٣	ج
الثالث	٥		١	٢	٢	د

(٩ - ٤) النشاط الرياضي الداخلي:

النشاط الرياضي الداخلي بالمدرسة هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي لكل طلاب المدرسة .

أهمية النشاط الداخلي التربوية :

يعتبر النشاط الداخلي نشاطاً تربوياً خارج الجدول المدرسي ، والغرض الأساسي منه إتاحة الفرصة لكل من بالمدرسة للاشتراك في ناحية من نواحي النشاط الرياضي أو أكثر ، وهو تكملة لمنهاج التربية الرياضية بالمدرسة إذ يعتبر حقلاً لتنمية المهارات التي يتعلمها الطلاب خلال درس التربية الرياضية ، وهو بهذا يعمل على تحقيق الأغراض التربوية للتربية الرياضية بطريقة أعم وأشمل .

ومن أهم صفات برنامج النشاط الرياضي الداخلي :

- أن يكون برنامجاً شاملاً متنوعاً بحيث يجد كل فرد فرصة المشاركة .
 - وأن يكون الاشتراك فيه اختيارياً حسب رغبة المشترك وميوله .
- ويعتبر النشاط الرياضي الداخلي من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعليم عن طريق الممارسة ، فالطالب يتعلم بعض المهارات الأولية الأساسية خلال درس التربية الرياضية ، ولكنه لا يجد الفرصة الكافية للممارسة الفعلية داخل الدرس نفسه وهذا ما يجده في برنامج النشاط الداخلي ، حيث تتوافر الفرص والمواقف المساعدة للتطبيق والممارسة والاختيار .

أهم أغراض النشاط الرياضي الداخلي بالمدرسة :

- ١- النشاط الرياضي الداخلي حقل لتنمية المهارات .
- ٢- التعلم عن طريق الممارسة .
- ٣- إتاحة فرص النشاط للجميع .
- ٤- التربية للوقت الحر (وقت الفراغ) .
- ٥- تنمية الصفات الاجتماعية الحميدة .
- ٦- تنمية روح الجماعة .
- ٧- العناية بالصحة الشخصية .
- ٨- إتاحة الفرص لتكوين الفرق .
- ٩- التدريب على القيادة والتبعية .
- ١٠- اكتشاف ميادين جديدة .

(٩ - ٥) النشاط الرياضي الخارجي

النشاط الرياضي الخارجي هو ذلك النشاط الذي تنبأري فيه وحدات تمثل هياة ٠ (المدرسة مثلاً) مع وحدات تمثل هيات أخرى ، وغالباً ما تكون هذه المباريات بين أفراد ينتمون إلى نفس الجنس .

ويعتبر هذا البرنامج جزءاً متكاملأ مع البرنامج العام للتربية الرياضية إلا أنه يخص الممتازين في الأداء الرياضي . وتجرى مباريات هذا النشاط وفقاً لقواعد وشروط متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين .

وقد أصبح النشاط الرياضي الخارجي نشاطاً تربوياً معترفاً به من الجهاز التعليمي التربوي ، كما يعتبر جزءاً من النظام التربوي لبرنامج التربية الرياضية العام .

أغراض النشاط الرياضي الخارجي :

الهدف العام للنشاط الرياضي الخارجي هو الهدف العام لكل عملية تربوية ، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة ليصبح مواطناً صالحاً .

أما الأغراض القريبة فتتلخص فيما يلي :

- (١) الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .
- (٢) معرفة مدى صلاحية الطرق الفنية ومقارنتها بغيرها واستنباط طرق جديدة .
- (٣) معرفة قوانين الألعاب وتكتيك اللعب .
- (٤) اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها .
- (٥) النمو الاجتماعي .
- (٦) ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة .
- (٧) التدريب على القيادة .
- (٨) تنمية النضج الانفعالي .
- (٩) الاعتماد على النفس .
- (١٠) حسن قضاء وقت الفراغ .
- (١١) نشر الوعي الرياضي .

(٩ - ٦) المعسكرات والرحلات المدرسية :

تعتبر المعسكرات والرحلات المدرسية من أهم الأنشطة التي يقوم بها الطلاب ، لأنها تعودهم على تحمل المسؤولية وتعرف بعضهم بعضا كما تعرفهم بالمعالم التي يزورونها فيحدث بينهم وبين المجتمع نوع من التآلف والحب . وهناك نقاط أساسية لا بد من تحديدها عند التفكير في المعسكر أو

الرحلة وهى :

- (١) الغرض .
- (٢) اختيار الزمن .
- (٣) اختيار المكان بعد اكتشافه .
- (٤) الاستئذان .
- (٥) الميزانية .
- (٦) تحديد العدد .
- (٧) تقسيم المسؤوليات وإخلاء المعسكر وخطابات الشكر والتقارير النهائي .

أولاً : تحديد الغرض :

يتطلب هذا الموضوع دراسة للبيئة من حيث مكوناتها من النباتات والحيوانات والطيور والحرف المحلية وتاريخ القرية ٠٠٠ الخ . بالإضافة إلى الترويج الرياضي أو الثقافي أو الموسيقي . كذلك من الأغراض الهامة للرحلات والمعسكرات التدريب الخلفي والعملية كتحمل المسؤولية ، والتغلب على الصعاب وتوفير فرص التعاون ٠٠ الخ .

ثانياً : اختيار الزمن :

وهذا يشمل التوقيت المناسب ، كالليالي القمرية والفصول المناسبة من السنة ومدة الإقامة بالمعسكر أو الرحلة حسب ظروف المجموعة وما تسمح به الميزانية .

ثالثاً : اختيار المكان بعد اكتشافه :

ويلاحظ أن يتوافر في المكان الظل الوريث والأمان بالإضافة إلى توافر الماء والقرب من خط مواصلات الوقود ، والموقع من حيث الارتفاع أو الإخفاض ، وحسب زمن الرحلة ، إضافة إلى وجود مساحات واسعة نظيفة للنشاط الحر .

رابعاً : الاستئذان :

وهذا يتطلب مخاطبة الجهات التي يخصها الأمر أثناء الإقامة بالمعسكر .

خامساً : الميزانية :

لابد من معرفة الدخل الرسمي ، أي ما تحدده المدرسة ، والدخل الخاص وهو عبارة عن الاشتراكات أو التبرعات وكذلك تحديد أوجه الصرف .

سادساً : تحديد العدد :

ويشمل الطلاب والمشرفين والمدعوين .

سابعاً : تقسيم المسؤوليات :

تنقسم إلى قسمين : مسؤوليات قبل المعسكر ومسؤوليات أثناء المعسكر .

أ- **قبل المعسكر :** وتشمل تجهيز الأدوات والإسعافات والمواصلات والغذائات والترفيه والآلات الموسيقية إن دعا الأمر .

ب- **أثناء المعسكر :** وتشمل تجهيز البرامج اليومية لسير العمل

بالمعسكر ، النظافة ، الطعام ، والغذائات الطازجة ، الحراسة بالتناوب ، الماء، الوقود، الصحة (عمل حفر للنفايا والأوساخ والتأكد من ردمها جيداً) ، الثقافة كإصدار صحيفه حائطية يومية ، لياالي السمر ، تكون المواد فيها هادفة ولا تمس شعور الأهالي .

ثامناً : إخلاء المعسكر :

تركه بحالة أنظف مما كان عليه والتأكد من تمام المعدات والأواني .

تاسعاً : خطابات شكر :

للمسؤولين وأهل القرية وكل من قدم مساعدة للمعسكر .

عاشراً : التقرير النهائي :

(عن سير الرحلة من البداية إلى النهاية ، ليكون مرشداً للجماعات

القادمة) .

الفوائد التي تنتج من خبرات معسكرات الرحلات المدرسية :

- ١- تعلم التعايش الجماعي .
- ٢- ممارسة الشورى .
- ٣- تعلم الاعتماد على النفس وتقدير المسؤولية .
- ٤- تعلم الحياة في الخلاء في سعادة بطريقة صحية .
- ٥- توفير خبرات سعيدة حرة .
- ٦- تقديم خبرات واقعية للعمل .
- ٧- تنمية الوعي الروحي والمعنوي .
- ٨- إشباع حب المغامرة .
- ٩- إيجاد صلة وثيقة بين المتعلم والحياة .
- ٩- المساعدة على خلق المواطنة الجيدة .
- ١٠- تقدير قيمة العمل وكل من يقوم بخدمة الآخرين .
- ١١- تنمية العلاقات الحسنة بين أسرة المدرسة .
- ١٢- تنمية العلاقات بين المدرسة والمجتمع .
- ١٣- فهم وممارسة قواعد الحياة الصحية .
- ١٤- تفهم البيئة المادية تفهماً أعمق .
- ١٥- معرفة استخدام الثروات الطبيعية بحكمة .
- ١٦- اكتساب مفاهيم واعتبارات علمية .
- ١٧- تنمية مهارات ترويحوية ذات قيمة .
- ١٨- دراسة التغييرات الموسمية . ١٩- التمتع بجمال الطبيعة .

(٧ - ٩) الحفلات الرياضية :

الحفلات الرياضية أياً كان نوعها تعتبر فرصة طيبة لإظهار الطلاب لمقدراتهم أمام مجتمعهم . والمدرسة الثانوية في الوقت الحاضر هي رأس الرمح في تنمية المجتمع ، في القرية أو المدينة ، وطلابها هم الذين يقومون بتنظيم هذه الحفلات والحفلات الرياضية تتطلب جوانب كثيرة منها :

الإعداد لليوم الرياضي مثلاً وهذا يتطلب :

- ١- تحديد الموعد . ٢- وضع الميزانية .
- ٣- تحديد مكان العرض (استئجار - إذن) .

- ٤- تدريب المشتركين والاستعداد للتصفيات .
- ٥- تعيين المشرفين على التدريب والتصفيات .
- ٦- تحضير الميادين وتخطيطها للتمارين والتصفيات .
- ٧- تحضير الأجهزة والأدوات اللازمة - نقلها للميدان وإرجاعها بعد كل تمرين وعند انتهاء اليوم الرياضي .
- ٨- تحضير الجوائز.
- ٩- طبع البرامج وقوائم التحكيم وشروط المباريات.
- ١٠- تحضير قائمة بأسماء المدعوين.
- ١١- طبع بطاقات الدعوة.
- ١٢- الاتصال برجال الأمن لحفظ الأمن ووقوف السيارات.
- ١٣- الاتصال بالمسؤولين عن فرق الموسيقى.
- ١٤- الاتصال بالمستشفى لتحضير الإسعاف.
- ١٥- الاتصال بمتعهد المرطبات.
- ١٦- الدعاية والإعلان عن اليوم (لافتات، ميكروفونات، سينما).
- ١٧- تعيين لجنة الاستقبال.
- ١٨- تعيين لجنة الترحيل إذا لزم.
- ١٩- الاستعانة بفرق البراعم لتوزيع البرامج والمراسلات بين الحكام في الميدان.
- ٢٠- إعداد الميكروفونات.
- ٢١- تجميل الميدان - زهور، أعلام، تجديد الخطوط.
- ٢٢- إعداد الظل والمقاعد - تخصيص مكان للسيدات والأطفال.
- ٢٣- إعداد أماكن الحكام والمتبادلين وكل وسائل التحكيم من مناضد وكراسي، أشرطة... الخ.
- ٢٤- عمل تجربة لليوم الرياضي قبل يوم أو يومين من يوم العرض.
- ٢٥- إعداد ماء الشرب.
- ٢٦- إعداد مكان الصلاة.
- ٢٧- إعداد تقرير بعد انتهاء اليوم الرياضي.
- ٢٨- شكر كل الهيئات التي ساهمت في اليوم بما في ذلك أسرة المدرسة نفسها.
- ٢٩- الاتصال الصحفي للكتابة عن اليوم الرياضي.

هيكل عام للحفلات الرياضية :

- ١- موكب عام للفرق المشتركة .
- ٢- عرض تمرينات (جماعي) .
- ٣- عرض نشاط أو لعبة جديدة .
- ٤- سباقات وألعاب صغيرة بين الصفوف .
- ٥- إشراك الآباء في سباقات ترويحية مناسبة .
- ٦- عرض لفرق الأجهزة بالمدرسة .
- ٧- عرض لقصة حركية أو تمرينات للصغار باستعمال الأدوات الصغيرة .
- ٨- منافسات في ألعاب القوى بين منازل المدرسة أو دعوة المدارس المجاورة .
- ٩- عرض جماعي لتشكيلات بالمشي .
- ١٠- عرض تنكري يتخلل فقرات الحفل .
- ١١- تحديد وقت مناسب لتقديم لجوائز .
- ١٢- شد الحبل بأنواعه
- ١٣- الأهرامات والتشكيلات .

الفصل العاشر

الألعاب الأولمبية الحديثة

(١٠ - ١) مقدمة :

تهدف الحركة الأولمبية الحديثة إلى جمع شباب العالم في ميدان رياضي تسوده الأخوة والاحترام والرغبة الصادقة في التعاون على خلق عالم أفضل يسوده السلام ، وذلك كله في إطار من الهواية الخالصة ودون أي تفرقة بالنسبة للعنصر أو الدين أو السياسة .

واللجنة الأولمبية الدولية هي وحدها التي لها حق إدارة الحركة الأولمبية والألعاب الشتوية وذلك في حدود الأسس والقواعد التي تضمنها دستور الألعاب الأولمبية .

وتختص اللجنة الأولمبية دون سواها باختيار المدينة التي يعهد إليها شرف إقامة الدورة بمعنى أن الدورة يعهد بإقامتها إلى مدينة معينة وليس دولة من الدول .

والإجراء المتبع في هذا الشأن هو أن تتقدم محافظة المدينة أو أي سلطة عليا بطلب إقامة الدورة لديها ، وتتعهد المدينة في طلبها بأن الألعاب سوف تقام وفقاً لرغبات اللجنة الأولمبية الدولية ، ويعزز هذا الطلب بموافقة اللجنة الأهلية بالبلد الذي تتبع له هذه المدينة ، ثم تقوم اللجنة الأولمبية الدولية بعد اقتناعها بالبيانات والإيضاحات التي تقدم ، بإجراء بعض المعايينات على الواقع لإقرار مبدأ إقامة الدورة بالمدينة المذكورة أو رفضه .

وتقام الدورات الأولمبية مرة كل أربع سنوات وفي نفس العام تقام الألعاب الشتوية وتعتبر دورات مستقلة بذاتها وشاملة لمسابقات الألعاب التي تمارس في فصل الشتاء .

ومما هو جدير بالذكر أن الاشتراك في الألعاب الأولمبية والألعاب الشتوية قاصر على الهواة فقط .

(١٠ - ٢) اللجنة الأولمبية الدولية :

اللجنة الأولمبية الدولية هيئة دائمة تكون نفسها بنفسها وذلك عن طريق اختيار الأشخاص الذين تتوافر فيهم الأهلية لعضويتها على أن يكونوا مملين

بإحدى اللغتين الإنجليزية أو الفرنسية . وأن يكونوا من مواطني الدولة التي يقيمون بها .

ويتم اختيار عضو واحد فقط لكل دولة هذا وبالنسبة للدول الكبيرة ذات النشاط الأولمبي الفائت فيجوز اختيار عضوين اثنين منها على الأكثر .
و عضو اللجنة الأولمبية الدولية لا يعتبر ممثلاً لدولته في اللجنة وإنما هو مندوب اللجنة لدى دولته .

وتختص اللجنة الأولمبية الدولية بالآتي :

- ١- إقامة الألعاب الأولمبية بانتظام .
- ٢- العمل على رفع مستوى الألعاب الأولمبية بحيث تظل جديرة بتاريخها المجيد ومحفوظة بمثلها العليا التي أرساها البارون دي كوبرتان .
- ٣- تشجيع تنظيم المسابقات الرياضية للهواة .
- ٤- قيادة وتوجيه الألعاب الرياضية للهواة وتوثيق أواصر الصداقة بين الرياضيين في جميع الدول وذلك كله في إطار المثل العليا للجنة والطرق القوية التي تؤدي إلى تحقيق هذه الأهداف .
- ٥- تعريف الهواية والحفاظ على مبادئها .

(١٠ - ٣) بعث الأولمبياد القديمة :

ترتبط الألعاب الأولمبية ارتباطاً وثيقاً بالحضارة الإغريقية فكرة وتاريخاً وكانت الألعاب لها أهمية خاصة ، لدرجة أن التقويم في اليونان القديمة كان يقاس بفترة الأربع سنوات التي تمضي بين كل دورة وأخرى ، وبعد أن استمرت الألعاب الأولمبية القديمة ما يقرب من ١٢٠٠ عام ما بين تاريخ إقامة أول دورة في عام ٧٧٦ قبل الميلاد ، وحتى آخر دورة في عام ٣٩٤ ميلادية ، أقيم خلالها ٣٠٠ دورة توقفت بعدها بفرمان من الامبراطور الروماني تيودسيوس بإلغاء الألعاب وعلى مدى مئات السنين اختفت كل معالم أولمبيا وغطتها بالكامل تلال الرمال والأوحال . وبعد مرور ما يقرب من ١٥٠٠ عام على توقف الأولمبياد بدأت محاولات الكشف عن أثار أولمبيا .

ففي ١٨٢٧م نجح أبيل بولديه الفرنسي في إكتشاف بعض أثار معبد زيوس .
١٨٥٨م تبرع أحد أغنياء اليونان بمبلغ كبير لإحياء الأولمبياد .

١٨٧٠م أسس الملك جورج الأول الدنماركي ملعب أثينا .
١٨٨١م تمكن كورديوس عالم الآثار الألماني من إزالة طبقات الرمال
عن أولمبيا وجاء هذا الاكتشاف مشجعاً لإحياء الألعاب القديمة .
١٨٩٢م أعلن الفرنسي بيير دي كوبرتان عن فكرته في إحياء الألعاب
القديمة ، في محاضرة ألقاها أمام الجمعية العمومية لاتحاد ألعاب القوى
الفرنسي.

٢٣ يونيو ١٨٩٤م وافق مندوبو ثلاث عشرة دولة أوروبية أعضاء
المؤتمر الدولي المقام في باريس على فكرة إحياء الألعاب الأولمبية الإغريقية
القديمة وتكريماً لليونان مهد الألعاب تقرر أن تنظم أثينا أول دورة في صيف
١٨٩٦م .

وفي نفس العام شكلت اللجنة الأولمبية الدولية الأولى ومنذ ذلك التاريخ
أصبحت عضوية اللجنة الأولمبية بالاختيار بقرار من اللجنة نفسها وتمنح
للشخصيات ذات التاريخ الرياضي المشرف محلياً ودولياً ومع أن عدد الدول
التي انضمت حتى الآن للجنة الأولمبية الدولية بلغ ١٤٧ دولة فإن عدد أعضاء
اللجنة الأولمبية الدولية ٨٤ عضواً يمثلون ٦٨ جنسية .

(١٠ - ٤) اللجان الأولمبية الأهلية :

أولاً : أهداف اللجان الأولمبية الأهلية :

تهدف اللجان الأولمبية الأهلية إلى نشر وحماية النشاط الأولمبي وذلك
عن طريق التعاون مع الهيئات الرياضية لألعاب الهواة ، أو بمعنى آخر
الاتحادات الرياضية الأهلية المنضمة إلى عضوية الاتحادات الرياضية الدولية
التي تحافظ على مبادئ الهواية وتعمل على تنفيذ قوانينها ويشترط أن تكون هذه
الانتخابات الرياضية الدولية معترفاً بها من اللجنة الأولمبية الدولية .

ثانياً : إختصاصات اللجان الأولمبية الأهلية :

فيما يلي أهم إختصاصات اللجان الأولمبية الأهلية :

(١) حق استعمال العلم والشارة الأولمبية وكذلك إطلاق تسمية أولمبي أو
أولمبياد على أن يقتصر استعمال العلم أو الشارة بقدر المستطاع على

- النشاط المتعلق بالألعاب الأولمبية . ولا يجوز بأي حال من الأحوال استغلال العلم أو الشارة في أغراض تجارية .
- (٢) تنظيم الدورات الأولمبية أو الإقليمية إذا ما تقرر إقامتها في بلد اللجنة نفسها وذلك في حدود القواعد الأولمبية والدولية بما في ذلك اختيار الألعاب التي تقام خلال الدورة .
- (٣) اختيار الإداريين واللاعبين الذين يشتركون في الألعاب الأولمبية والدورات الإقليمية وتدريب وسائل انتقالهم وإقامتهم وتكون اللجنة مسؤولة مسئولية كاملة عن تصرفات أعضاء بعثاتها .
- (٤) التعاون مع الاتحادات الأهلية في تنظيم ورقابة ممثليها في الألعاب الأولمبية والدورات الإقليمية .

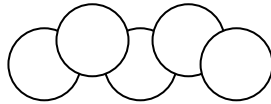
(١٠ - ٥) تشكيل اللجان الأولمبية الأهلية :

- لايجوز لأي دولة إشراك لاعبيها في الألعاب الأولمبية إلا إذا كان بها لجنة أولمبية أهلية .
- ويشترط لتكوين اللجنة الأولمبية الأهلية وجود خمسة اتحادات محلية على الأقل وأن تكون هذه الاتحادات أعضاء في الاتحادات الدولية المدرجة ألعابها في البرنامج الأولمبي والمكونة تكويناً صحيحاً ومعترفاً بها من اللجنة الأولمبية الدولية .
- يتم تشكيل اللجنة الأولمبية الأهلية بالانتخاب عن طريق جمعية عمومية تشترك فيها الاتحادات المحلية .
- ويجب أن تشمل عضوية اللجنة الأولمبية الأهلية :
- أ- أعضاء اللجنة الأولمبية في دولهم إن وجدوا .
- ب- مندوب على الأقل من كل اتحاد محلي معترف به من الاتحاد الدولي المختص ، على أن يمثل هؤلاء المندوبون الأغلبية الانتخابية في اللجنة الأولمبية الأهلية ويجوز للجنة الأولمبية الأهلية أن تضم إلى عضويتها مندوبين عن هيئات رياضية أخرى لألعاب الهواة أو بعض الأشخاص ممن أدوا خدمات ممتازة للنشاط الأولمبي أو ممن في وسعهم أداء هذه الخدمات .

- ولا يجوز أن يكون من بين أعضاء اللجنة الأولمبية الأهلية :
- ١- أي رياضي اشترك كمحترف في أي لعبة من الألعاب الرياضية .
 - ٢- أي مدرب قام بتدريب اللاعبين بأجر .
 - ٣- أي شخص يحصل على منفعة شخصية عن طريق صلته بالرياضة. ولايسري هذا الشرط على الأشخاص الذين يشغلون وظائف إدارية محضة وتتعلق بالألعاب الرياضية لهواة .
- الا إنه يجوز استثناء بعض هؤلاء الأفراد لظروف خاصة بهم ويشترط لإجازة هذا الاستثناء موافقة المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية بناءً على توصية اللجنة الأولمبية الأهلية المختصة .

(١٠ - ٦) في البروتوكول الأولمبي :

- مكان الدورات : شكل (٦٩)
الدورات الأولمبية تسمى باسم المدينة التي تقام بها سواء كانت العاصمة أو غير العاصمة وهذا الاختيار يتم بقرار اللجنة الدولية على الأقل .
وأصبح من المتبع أن تتقدم المدن بطلباتها من خلال اللجنة الأولمبية الأهلية مدعمة بموافقة الدولة والمستندات الدالة على إمكانياتها ، ثم تقوم اللجنة الدولية بإيفاد لجنة لمعاينة المنشآت والإمكانيات على الطبيعة قبل اتخاذ القرار النهائي بالموافقة .
- تاريخ البدء غير محدد الموعد ولكن تفرره اللجنة الأولمبية الدولية بناءً على اقتراح اللجنة الأهلية المنظمة على أن يقام خلال العام المحدد للدورة ويكون غالباً خلال شهور الصيف في شهري أغسطس أو سبتمبر .
- تنظيم الدورة : تتولاه اللجنة الأولمبية الأهلية في الدولة التي تقام بها الألعاب أو تكلف به لجنة خاصة تختارها اللجنة الأهلية .
- مدة الدورة لا تتعدى ١٦ يوماً بما في ذلك يوم الافتتاح .
- توجه الدعوات إلى اللجان الأولمبية الأهلية وكل المطبوعات والشارات يجب أن تحمل رقم الدورة ٠٠ المدينة ٠٠ التاريخ .
- يرفع العلم الأولمبي وأعلام الدول المشاركة في الإستاد الرئيس والملاعب الفرعية ابتداء من بدء إعلان الافتتاح وينزل في حفل الختام . والعلم له أرضية بيضاء تتوسطه الحلقات الخمس للقارات وقد أهداه دي كوبرتان في مؤتمر باريس ولا يجوز استخدام الشعار الأولمبي في أى مناسبة رياضية أخرى .



الدورات الأولمبية الحديثة



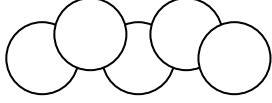
١٨٩٦	أثينا ٢٨٣ نوب ١٣ دولة
١٩٠٠	باريس ١٠٦١ نوب ٢٠ دولة
١٩٠٤	سان فرانسيسكو ٤٩٦ نوب ١١ دولة
١٩٠٨	لندن ٢٥٢ نوب ٢٢ دولة
١٩١٢	ستوكهولم ٥٥١ نوب ٢٨ دولة
١٩١٦	أنتويرب العائنة الأولى
١٩٢٠	أنتويرب ٤٦٦ نوب ٣٩ دولة
١٩٢٤	لوس أنجلوس ٢٩١ نوب ٤٤ دولة
١٩٢٨	ألمانيا ٢٠٥ نوب ٤٦ دولة
١٩٣٢	لوس أنجلوس ٤٠٠ نوب ٢٧ دولة
١٩٣٦	برلين ١٠٦٩ نوب ٤٩ دولة
١٩٤٠	ألمانيا العائنة الثانية
١٩٤٤	لوس أنجلوس العائنة الثانية
١٩٤٨	لندن ١٤٦٨ نوب ٥٦ دولة
١٩٥٢	سول ١٤٦٧ نوب ٦٩ دولة
١٩٥٦	ميلان ٢١٤٣ نوب ٦٧ دولة
١٩٦٠	روم ٢٢٩١ نوب ٨٤ دولة
١٩٦٤	توكيو ٥٥٥٥ نوب ٩٤ دولة
١٩٦٨	غرينوبل ٢١٠٠ نوب ١١٢ دولة
١٩٧٢	ميونيخ ٢١٤٧ نوب ١٢٢ دولة
١٩٧٦	مونتريال ١٦٨٩ نوب ٩٢ دولة
١٩٨٠	لوس أنجلوس ٢١٠٠ نوب ٨٠ دولة
١٩٨٤	سول ٢٠٥٥ نوب ١٥٠ دولة
١٩٨٨	سيول
١٩٩٢	باريس
١٩٩٦	أثينا
٢٠٠٠	سيدني

شكل (٦٩) : أماكن وتواريخ الدورات الأولمبية الحديثة .

شكل (٦٩) : أماكن وتواريخ الدورات الأولمبية الحديثة

(١٠ - ٧) الشعار الأولمبي :

• من خمس حلقات متشابكة بألوان :



- الأسود يعبر عن افريقيا .
- والأحمر يعبر عن الأمريكتين .
- والأزرق يعبر عن أوربا .
- والأخضر يعبر عن أستراليا .
- والأصفر يعبر عن آسيا .

وهذا الشعار لا يستخدم إلا في الدورات الأولمبية الدولية أو الإقليمية وممنوع استثماره في أي عمل تجاري أو كعلامة تجارية ولا يجوز حتى استخدامه في أي أنشطة أو مجال إلا بموافقة اللجنة الأولمبية الدولية أو اللجان الأهلية .

وبجانب الشعار الأولمبي تصمم كل مدينة تقام بها الألعاب تصميماً خاصاً يستعمل خلال الدورة على المطبوعات والدعوات والأعلام والهدايا الرمزية .

(١٠ - ٨) حفل الافتتاح :

يقام حفل افتتاح كل دورة أولمبية بالاستاد الرئيس في المدينة المقام بها الدورة ، حيث يستقبل رئيس اللجنة الأولمبية الدولية ورئيس اللجنة المنظمة الملك أو رئيس الدولة أو ممثل الدولة التي تقام بها الدورة ليقدم له أعضاء اللجنة الدولية واللجنة المنظمة ثم يتقدم الرئيسان مع ممثل الدولة إلى المقصورة بالاستاد لتعزف الموسيقى السلام الوطني للدولة . ويبدأ طابور العرض للفرق المشتركة . اليونان في المقدمة (حق تاريخي) وتسير بعثة الدولة المنظمة في آخر الطابور وباقي الدول بترتيب الحروف الأبجدية ويقوم المشتركون بتحية رئيس الدولة بالالتفات نحو المقصورة مع خفض علم البعثة ثم تصطف كل الفرق في الساحة الرئيسية ويتقدم رئيس اللجنة المنظمة إلى منصة صغيرة في مقدمة الميدان أمام مقصورة الشرف ليلقي كلمة قصيرة وبعدها يعلن ممثل الدولة الافتتاح قائلاً : (أعلن افتتاح الدورة الأولمبية التي تحتفل بالاولمبياد من الدورات الحديثة) .

(١٠ - ٩) الموسيقا والشعلة :

ثم تعزف الموسيقا النشيد الأولمبي ويبدأ رفع العلم الأولمبي ويطلق الحمام ثم طلقات المدفعية الثلاث . وعند ذلك تصل الشعلة الأولمبية ويطوف بها العداء الأخير دورة كاملة في الاستاد ليقوم بإيقاد الشعلة الرئيسية في الاستاد وتظل موقدة حتى نهاية حفل الختام .

(١٠ - ١٠) افتتاح الدورة الأولمبية :

ثم يتقدم حملة أعلام الدول المشتركة ليقفوا على شكل قوس حول منصة الخطابة في نصف الملعب في مواجهة مقصورة الشرف ثم يتقدم أحد المتسابقين من القطر الذى يقوم بتنظيم الدورة (عادة من الأبطال السابقين) يرافقه حامل علم بلده فيصعد على المنصة وفي قبضة يده اليمنى طرف هذا العلم ويلقي القسم الأولمبي بالنيابة عن جميع المتسابقين .

ومن ثم تعزف الموسيقا سلام الدولة المنظمة وتتصرف الفرق ويبدأ حفل الافتتاح بالبرنامج الذى تقدمه الدولة المنظمة .